

คุณแม่สิริ ตอบปัญหา
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เล่ม ๓

การถาม-ตอบ ปัญหา
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โดย

คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย

การถาม - ตอบปัญหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

โดย คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พ.ศ. ๒๕๔๒

จำนวน ๕,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : สิงหาคม ๒๕๔๓

จำนวน ๕,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : พฤษภาคม ๒๕๔๔

จำนวน ๕,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : มีนาคม ๒๕๔๕

จำนวน ๔,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๕ : มีนาคม ๒๕๔๖

จำนวน ๕,000 เล่ม

ดำเนินการผลิตโดย

บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

โทร : ๐-๒๒๒๕-๐๐๓๑

คำนำ

ข้าพเจ้าเป็นผู้รักการอ่าน และจะจำได้ดีถ้าได้เห็นตัวอักษรมากกว่าการฟัง จึงคิดถอดเทปการถาม-ตอบปัญหาของคุณแม่สิริ กรินชัย ซึ่งตอบแก่ลูกโยคี หนังสือเล่มนี้ได้ถอดมาจากเทปหลายๆ ม้วนด้วยกัน โดยเรียบเรียงออกมาเป็นหนังสือเล่มเล็ก ที่จะสามารถพกพาไปอ่านตามที่ต่างๆ ได้ง่าย และเหตุผลที่หนังสือเล่มนี้เปลี่ยนเป็น "คุณแม่สิริ ตอบปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๓" คือได้มีการถอดเทป และเรียบเรียงเพิ่มเติมจาก เล่ม ๒

หนังสือที่ทำนี้ ข้าพเจ้าได้ทำด้วยเจตนาให้เป็นความรู้แก่ลูกโยคีของคุณแม่ โดยไม่มีเจตนาจะทำให้คุณแม่สิริ กรินชัย เสียหายประการใดทั้งสิ้น ถ้ามีความผิดพลาดใดเกิดขึ้นข้าพเจ้าขอรับไว้เพียงผู้เดียว

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณคุณจงศิริ สว่างพานิช ที่ช่วยพิมพ์ต้นฉบับเพิ่มเติมให้

สุจิตรา จรรยาเพศ

ดังนั้น ด้วยจิตใจที่ศรัทธาอย่างบริสุทธิ์ในพระพุทธศาสนา กระผมและครอบครัวจึงมีใจตั้งมั่นที่จะจัดพิมพ์หนังสือ "คุณแม่สิริ ตอบปัญหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๓" นี้ ขึ้นเพื่อเป็นการดำรงสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา และเป็นแนวทางปฏิบัติให้เกิดความสงบสุข เยือกเย็นในใจในการดำเนินชีวิตของท่านผู้อ่านที่ได้มีโอกาสสัมผัสรับรู้จากหนังสือเล่มนี้

กระผมและครอบครัวขอตั้งจิตอธิษฐานว่า เราจะพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ในศีล ทาน และภาวนา สมดังความตั้งใจของคุณแม่ ดร.สิริ ขอบุญกุศลอันจะบังเกิดขึ้นในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ จงเป็นผลอานิสงฆ์แผ่บุญกุศลให้แก่บิดา มารดา ของกระผมและภริยา ซึ่งท่านได้ล่วงลับไปแล้ว และจงปกปักษ์คุ้มครองคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย คณะวิทยากร คุณน้าฉวี ศิวพฤกษ์ กระผมและครอบครัวกาญจนจารี ญาติมิตร ลูกหลาน เพื่อนร่วมชีวิต และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ ให้พ้นจากเวรภัย ปราศจากโรคาพยาธิทั้งปวง ดลบันดาลให้เจริญด้วย อริยทรัพย์ทั้งภายนอกและภายใน มีอายุวรรณะ สุขะ พละ ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน โดยเร็วเทอญ

พรเสก-ลาลีวรรณ กาญจนจารี และครอบครัว

คำอนุโมทนา

เนื่องในวันครบรอบอายุ ๘๐ ปี ของข้าพเจ้า ในวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๐ นี้ ลูกสุจิตรา จรรยาเพศ ได้มาขออนุญาตข้าพเจ้า เพื่อทำการถอดเทป การถาม-ตอบปัญหาจากลูกโยคีที่เขียนมาถามข้าพเจ้าเกี่ยวกับการปฏิบัติ ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่ละรุ่นที่ข้าพเจ้าตอบไว้เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๓๙ และวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๐ เพื่อนำมาจัดพิมพ์เป็นหนังสือแจกในงานวันเกิดของข้าพเจ้าไว้เป็นที่ระลึกและเป็นธรรมทานแก่ลูกโยคีและผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลาย ซึ่งข้าพเจ้าก็ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของลูกสุจิตรา จรรยา-เพศ ที่จะพิมพ์หนังสือแจกในงานวันเกิดของข้าพเจ้าในครั้งนี้

ขอบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ให้ธรรมเป็นทานตลอดมา และกุศล ศีล ทาน และภาวนา ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญเพียรปฏิบัติมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันวันนี้ ขอจงคุ้มครองให้ชีวิตของข้าพเจ้า ลูกสุจิตรา ลูกหลาน ญาติมิตร ลูกโยคี เพื่อนร่วมชีวิตและสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ ให้พ้นจากเวรภัยทั้งปวง มีสันติสุข ไพบูลย์รุ่งเรืองด้วยอริยทรัพย์ทั้งภายนอกและภายใน ให้ปลอดภัยในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ให้มีอายุยั่งยืนนาน ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเร็ว เทอญ

คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย
ตอบปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คุณแม่ จะตอบปัญหาที่ลูกโยคีเขียนไว้ จะตอบให้ท่านทราบตามกำลังของสติปัญญา

ถาม *การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เราได้ในสิ่งที่เราอธิษฐาน คือ สิ่งที่อยากให้เป็นไปตามความต้องการได้ไหมคะ*

ตอบ ค่ะ ได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ *(หัวเราะ)* ทุกอย่างเราเนรมิตเอาไม่ได้นะคะ แล้วแต่เหตุปัจจัยของบุญและบาป ผลของกุศลให้ผลเป็นสุข ผลของอกุศลให้ผลเป็นทุกข์ อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาธรรมชาติ เมื่ออยากอธิษฐาน ก็อธิษฐานด้วยใจเป็นสมาธิ อาจมีผลดีสำหรับเรา อย่างแม่ก็มีอธิษฐาน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีอธิษฐาน เรียกว่า **อธิษฐานบารมี** ในบารมี ๑๐ ทัศ มีข้อหนึ่งเรียกว่า อธิษฐานบารมีเหมือนกันนะคะ เราอธิษฐานด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ต้องการให้คำอธิษฐานสมใจปรารถนา เราก็ต้องมีกุศล มหากุศล กุศลมหากุศลที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ งานวิปัสสนากรรมฐาน เจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่เรากำลังปฏิบัติอยู่เดี๋ยวนี้นะคะ มีผล แม่ได้รับผลของคำอธิษฐาน เลยคำอธิษฐานไปอีก ที่เลยคำอธิษฐานว่าเช่นไร แม่ไม่ได้อธิษฐานสอนคน อธิษฐานแต่ว่าขอให้

ข้าพเจ้าหายจากความเจ็บป่วย มีพลานามัยแข็งแรง ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่าได้มีอุปสรรค อธิษฐานเอาดีๆ แต่ไม่ได้อธิษฐานที่จะให้ธรรมเป็นทาน อันนี้เป็นผลพลอยได้ ด้วยกุศลที่แม่พากเพียรเต็มใจให้ธรรมเป็นทานตลอดมาโดยเจตนาปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง จึงทำให้งานของแม่เป็นไปและรุ่งเรืองตลอดมาด้วยดี ขอให้ทุกท่านได้รับส่วนกุศลนี้ทุก ๆ ท่าน

ถาม *คนเป็นโรคกระดูกเสื่อมจะเป็นอุปสรรคต่อการนั่งสมาธิหรือไม่คะ เพราะเวลานั่งจะเป็นเหมือนไฟช๊อตไปหมดจนนั่งไม่ได้ นั่งขัดสมาธินานๆ จะปวดหัวเข่าอย่างแรงมากค่ะ*

ตอบ ค่ะ ก็เป็นอุปสรรคเหมือนกัน เพราะร่างกายของเราไม่สมบูรณ์ก็อาจจะเป็นได้ เพราะฉะนั้น เราเปลี่ยนที่นั่งได้เราก็นั่งเก้าอี้เสีย แต่ก่อนที่จะเปลี่ยนที่นั่งก็มีสติกำหนดรู้ว่า

"ทนไม่ไหว อยากเปลี่ยนหนอ ทุกขเวทนาหนอ"

เราทนไม่ไหว เราบรรเทาทุกขเวทนาด้วยการเปลี่ยนท่านั่งหรือคนที่ไม่มีความเจ็บป่วยของร่างกาย เมื่อนั่งนานๆ ขาพับกันนานๆ เข้าก็มีความเจ็บปวดเป็นธรรมดา ก็เปลี่ยนได้ขยับได้ แต่เราอดทนที่สุดนี้จะเป็นการดี สำหรับผู้ที่ปวดตามที่เล่านี้ ท่านไปนั่งเก้าอี้ได้ไม่เป็นไร กำหนด "ขยับหนอ ลุกหนอ ยืนหนอ ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย" ดูขาขวา ขาซ้ายที่เราก้าวเหยียบ เป็นการเดินจงกรมธรรมชาติ เพราะฉะนั้น

เราจะไปที่ไหนเรากำหนดอย่างนี้ได้ เราจะเปลี่ยนที่นั่งเรากำหนดเดินไป กำหนด "ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย" ไป "นั่ง ถูก ถึง แข็ง" เราตั้งสติของเรา ตั้งองค์ภาวนาที่ท้องของเรา "พอง ยุบ" ที่เราใช้เวลานั่งเวลานอน ฉะนั้น เปลี่ยนได้นะคะ

ถาม *การนั่งวิปัสสนา ทุกคนเห็นสิ่งที่ทุกคนอยากเห็นได้ไหมคะ*

ตอบ มีเห็นก็ได้ไม่เห็นก็ได้ ส่วนมากจะไม่เห็น ยิ่งต้องการยิ่งไม่เห็น เพราะต้องการนั้นเป็นตัณหา เป็นเครื่องขัดข้องเหมือนกัน เป็นเครื่องล่าช้าต่อมรรคผลที่เราต้องการ เพราะฉะนั้น เราต้องวางใจให้เป็นกลาง เมื่อได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ อย่างนั้นจะสบายใจกว่าที่เรามุ่งแต่อยากจะได้ จะทำให้กระวนกระวาย เสียสมาธิ จิตฟุ้งซ่าน

ถาม *การเดินจงกรมกับการนั่งสมาธิ สามารถถ่ายเทโรคต่างๆ ได้จริงหรือคะ การถ่ายเทโรคถ่ายเทได้อย่างไรทางไหนบ้างคะ*

ตอบ การปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติ ในอิริยาบถเคลื่อนไหวปัจจุบันอันนี้เป็นมหากุศลที่สูงยิ่ง เราจะได้ทั้งศีล สมาธิ ได้ทั้งสติ ได้ทั้งปัญญา ฉะนั้น รวมเป็นพลังงานของจิต ให้จิตมีพลังงาน ได้บรรเทาเบาคลายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ อย่างน้อยๆ ผู้ปฏิบัติแล้วจะป่วยก็ป่วยแต่

กาย แต่ใจไม่ป่วย เพราะได้รู้เหตุผลของกรรม ใจจะไม่ป่วยด้วย ฉะนั้น เราพ้นไปทุกข์หนึ่ง คือ ความทุกข์ใจไม่มี มีแต่ความทุกข์กาย แผ่เมตตาไปตามหน้าที่เพื่อให้เจ้ากรรมนายเวร "ข้าพเจ้าทำกรรมอันใดไว้ จึงมาเจ็บป่วยอย่างนี้ ข้าพเจ้าไม่รู้ ขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรนั้นด้วย จงได้รับส่วนบุญจากข้าพเจ้า จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย ขอให้ข้าพเจ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บนี้โดยเร็ว" บางทีก็ช่วยได้ เพราะฉะนั้นจึงนำแผ่เมตตาให้ผู้ป่วยก็ปรากฏผล มีผู้ป่วยเคยมาขอบคุณมากมายหลายท่านและได้ผลดีพอสมควร ได้เผื่อแผ่ไปถึงท่านผู้อื่นด้วย ขอให้ท่านจงแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรเขาด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้

ถาม *การเกิดนิมิต ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเหมือนกันทุกคนไหมคะ*

ตอบ ไม่เหมือนกันค่ะ สุดแท้แต่เหตุปัจจัยของใคร จิตที่จะมีนิมิตเกิดนิมิต เกิดขึ้นได้ทั้ง ๖ ทวาร เกิดทางตาจะเป็นภาพ สีแสง คนและสัตว์ ถ้าเป็นคนและสัตว์ เราแผ่เมตตาให้ ถ้าเป็นวัตถุเราไม่ต้องแผ่เมตตา จะเป็นเจดีย์ ภูเขา ต้นไม้ แม่น้ำ ลำธาร อะไรก็ตาม ก็ "เห็นหนอ" คำเดียวจบเรื่อง กลับมาที่องค์ภาวนา "พอง ยุบ" ถ้ากำลังเดินเห็น กำลังเดินก็เห็นได้ทั้งลืมตาอยู่ นิมิตที่จะเกิดได้นั้นเกิดจากสมาธิที่เข้าถึงอุปจารสมาธิ สมาธิมี ๓ อย่าง

๑. **ขณิกสมาธิ** คือ สมาธิที่เรากำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวแต่ละขณะๆ เช่น การเดินจงกรม เรากำหนดความเคลื่อนไหวแต่ละขณะต่อเนื่อง การต่อเนื่องนี้สมาธิจะเข้ารวมถึงอุปจารสมาธิได้ ในการเดินจงกรมจึงสามารถจะเห็นอะไรได้ทั้งที่ลืมตาเดินจงกรมอยู่ก็ได้ เราก็มีหน้าที่กำหนด "เห็นหนอ" ถ้าเป็นคนเป็นสัตว์ แผ่เมตตา ถ้าเป็นสิ่งไม่มีชีวิต ไม่ต้องแผ่เมตตา

๒. สมาธิอีกขั้นหนึ่ง คือ **อุปจารสมาธิ** ขณิกสมาธิเราเข้าใจ "เห็นหนอ ยินหนอ ขวาหนอ ซ้ายหนอ" เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิจากการเดินก็เป็นอุปจารสมาธิได้ เข้าถึงได้

๓. **อัปปนาสมาธิ** ก็คือ **ฌานจิต ฌานสมาธิ** ต้องนั่ง ถ้าไม่นั่งจะเข้าไม่ถึง เพราะสมาธิของฌานนี้ลึกมาก อุปจารสมาธิเพียงเฉียดฌานเท่านั้น แต่อัปปนาสมาธิคือเข้าฌาน มีนิมิตเกิดได้ เพราะเราก็ปฏิบัติไป ถึงเวลาเดินก็ให้สติทันปัจจุบัน ให้ได้ขณิกสมาธิต่อเนื่อง ถึงเวลานั่ง กำหนดอิริยาบถนั่งให้ละเอียดลงไป นั่งเรียบร้อยแล้วกำหนดที่ท้องเราอย่างเคยทำ ก็สามารถเข้าอัปปนาสมาธิได้เร็ว เร็วกว่าที่เราไปนั่งเฉยๆ โดยไม่ได้เดินจงกรม เราจะได้เชื้อสมาธิจากการเดินจงกรมลงไปเชื่อมโยงถึงตอนนั่ง ให้ได้สมาธิถึงฌานได้ อัปปนาสมาธิคือฌาน

อ่านคำถามซ้ำอีกที

ถาม *นิมิตเหมือนกันทุกคนไหมคะ*

ตอบ ค่ะ ไม่เหมือนกัน ดังที่ตอบแล้ว สุดแท้แต่เหตุปัจจัย ใครมีอะไรมาก็เห็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น เราไม่มีหน้าที่ไปจัดสรรทั้งสิ้น เราก็กำหนดไปตามความเป็นจริงเท่านั้นเอง ก็แผ่เมตตาไป เป็นคนเป็นสัตว์ตามความเป็นจริง ไม่เหมือนกัน บางคนเป็นอย่างนั้น บางคนเป็นอย่างนี้ ทางจมูกก็เป็นกลิ่นมา ทางหูก็เป็นเสียงมา ทางตาก็เป็นภาพแสงสีมา เกิดได้ทั้ง ๖ ทวาร ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดทางใจก็จะเป็นการระลึกได้ ระลึกถึงนั้นเราก็กำหนดแผ่เมตตาไป ไม่เหมือนกันนะคะ เหตุปัจจัยที่เราทำมาไม่เหมือนกัน หวังว่าคงเข้าใจ

ถาม *ตอนจบสวดมนต์จะมีการขอไปนิพพาน นิพพานแท้จริงแล้วคืออะไรคะ ถ้าหลุดจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ววิญญาณไปไหน ถ้าวิญญาณดับสลายไปแล้วทำไมประชากรโลกเพิ่มขึ้น แทนที่จะลดลง วิญญาณดวงใหม่ๆ มาจากไหนคะ*

ตอบ ว่าทีละข้อสิ จะได้ตอบทีละข้อ มันหลายข้อจำไม่ได้

ถาม *นิพพานคืออะไรคะ*

ตอบ คำว่า นิพพาน แปลว่า ความสิ้นไป จากโลภะ โทสะ โมหะ กิเลส ตัณหา อุปาทานจบสิ้น นิพพานหมายถึงการหมดกิเลส สิ้นกิเลส เช่น พระอรหันต์ทั้งหลาย พระ

อรหันตสาวกทั้งหลาย หรือพระพุทธเจ้าของเรา **"นิพพานัง ปรมัง สุขัง"** คือหมดเชื้อที่จะนำไปเกิดอีกแล้วนะคะ ไม่มีเชื้อที่จะนำไปเกิด เม็ดลีบไปหมดแล้ว เม็ดโลภะ โทสะ โมหะ เพราะฉะนั้น ไม่เกิด ดับจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ไม่ต้องเกิดอีก นิพพานไม่ใช่บ้านไม่ใช่เมือง นิพพานหมายความสิ้นกิเลส นิพพานมี ๒ อย่าง

๑. **สอุปาทิเสสนิพพาน** เช่น พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ตาย ยังไม่นิพพาน ทำงานไปตามหน้าที่ สั่งสอนให้ประชาชนประพฤติธรรม มีความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีเมตตากรุณาสูงส่ง อยู่ด้วยพรหมวิหาร ๔ พระอรหันต์ที่มีชีวิตอยู่ (สอุปาทิเสส)

มีเมตตา อยากให้ผู้อื่นได้ดี
มีกรุณา ช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้ดี
มีมุทิตา ยินดีที่ผู้อื่นได้ดี
มีอุเบกขา วางใจเป็นกลางต่อสิ่งที่จะเป็นทุกข์ เป็นโทษต่อผู้นั้น

อย่างเราชวนผู้อื่นมาปฏิบัติ ถ้าหากเขาดูถูกดูหมิ่น อย่าไปโกรธเขา แผ่เมตตาให้เขาไป ไม่เช่นนั้นตัวของเราจะพลอยเดือดร้อนเพราะร้อนใจ ตัวโทสะทำให้ร้อนใจ ต้องวางอุเบกขา เขาจะว่าเปรียบเปรยเสียดสีอย่างไรก็ช่างเขา "ยินหนอ" หมดเรื่อง แล้วทีหลังไม่ต้องชวนเขาอีก ถ้าเขามีบุญเขาก็มาได้ เขาก็อยากมาเขาเอง ถ้าคนไหนมีจิต

ศรัทธาพอใจจะมา เราอุ้มเราจูงเราค้ำจุนได้เต็มที่และได้กุศลมาก ผู้ที่นำคนเข้าวิปัสสนาได้กุศลแรง เท่ากับบวชพระได้ ๑ องค์ ทำไมพระจึงมาปฏิบัติใช่ไหมคะ พระสงฆ์ท่านไม่เคยปฏิบัติท่านก็อยากมาปฏิบัติ ศีล ๕, ศีล ๘, ศีล ๑๐, ศีล ๒๒๗ ก็ยังไม่สูงเท่าอินทรียสังวรศีล ที่เรากำหนดอิริยาบถอยู่นี้ เรียกว่า “อินทรียสังวรศีล”

จักขุนา สังวโร สาธุ สำรวมตาไว้เถิดเป็นการดี “เห็นหนอ”

โสเตนะ สังวโร สาธุ สำรวมหูไว้เถิดเป็นการดี “ยินหนอ”

ฆาเนนะ สังวโร สาธุ สำรวมจมูกไว้เถิดเป็นการดี “กลิ่นหนอ”

นั้นกำหนดทุกทวาร อันนี้เป็นอินทรียสังวรศีล ฉะนั้นสูงมากศีลอันนี้ จึงทำให้เราเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยอินทรียสังวรศีลอันนี้

๒. **อนุปาทิเสสนิพพาน** หมายความว่า พระอรหันต์ที่ตายแล้ว ไม่หายใจ คนไม่หายใจมี ๔ ประเภท

(๑) เด็กในท้องแม่ไม่หายใจ

(๒) คนกำลังดำน้ำไม่หายใจ

(๓) คนอยู่ในฌานไม่หายใจ ฉะนั้น เวลาเราเข้าในอัปปนาสมาธิเป็นขั้นตอน สมาธิที่สูงๆ ยิ่งๆ ขึ้นไป

ลมหายใจก็จะไม่มี โยคีอย่าไปตื่นเต้นตกใจกลัวตาย อย่าเอามือจิ้มหา อย่าไปเบ่งลม ไปเบ่งท้อง สมาธิของเราดีขึ้นมาก เข้าอัปปนาสมาธิได้แล้ว ไม่หายใจ

(๔) คนตายไม่หายใจ

ถาม *ถ้าหลุดจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ววิญญาณไปไหนคะ*

ตอบ ไม่มีวิญญาณจะไปไหนอีกแล้ว ดับหมดแล้ว ที่เวียนว่ายตายเกิด ก็ด้วยกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ที่เราทำมาด้วย **"อวิชชาปัจจะยา สังขารา"** อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารรูป สังขารนาม

สังขารรูป ก็คืออาการ ๓๒ ของร่างกายนี้เรียกว่า รูป

สังขารนาม ก็คือการปรุงแต่งจิต ชื่อว่า เจตสิกสังขาร

ปรุงแต่งจิตให้ไปทำบุญ "ปุญญาภิสังขาร"

ปรุงแต่งจิตให้ไปทำบาป "อปุญญาภิสังขาร"

ปรุงแต่งจิตให้หลงไปทำฌานสมถกัมมัฏฐาน เรียกว่า อเนญชาภิสังขาร

ฉะนั้น การปรุงแต่งอย่างนี้จะทำให้เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น เพราะปรุงแต่งไปทำบุญก็มี ปรุงแต่งไปทำบาปก็มี ปรุงแต่งให้ไปทำฌานก็มี อันนี้ยังวนอยู่ในสังสารวัฏ ซึ่งมี ๓๑ ภพภูมิ

ทุคติภูมิ ๔ มี นรก เปรต อสุรกาย เดียรัจฉาน

สุคติภูมิ ๓ มี มนุษย์ ๑

เทวดา ๖ ชั้น จาตุมหาราชิกา ดาว-
ติงสา ยามา ดุสิต นิมมานรดี
ปรนิมมิตตวสวัตตี

พรหม อีก ๒๐ ชั้น

เพราะฉะนั้น รวมทั้งหมดเป็น ๓๑ ประเทศ ๓๑ ภพภูมิ ใครเกิดที่ไหนก็ไม่พ้น ๓๑ ภพภูมินี้ ตายปุ๊บเกิดปั๊บเลย ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสยังไม่ถึงอรหันต์

แต่ถ้าหากการปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ ไป ครั้งที่ ๓ จะไม่กลับมาเมืองมนุษย์อีก จะไปเกิดในสุทธาวาสพรหม มีอยู่ ๕ ชั้น เป็นแดนแห่งความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต ไปทำพระนิพพานให้แจ้งอยู่ในสุทธาวาสพรหม ๕ ชั้น แล้วแต่จะไปเกิดชั้นไหน

กรรมจำแนกสัตว์ให้เป็นไปต่างๆ เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามสร้างกุศล ศีล ทาน ภาวนา อันนี้เป็นสูงสุด

ศีล ผลของศีล เกิดมาไม่พิการ ใบ้ บ้า บอด หนวก รูปร่างสวยงาม

ทาน ผลของทาน ไม่ยากจน

ภาวนา ผลของภาวนา ฉลาดเฉลียว พร้อมหมดทั้ง ๓ องค์ ฉลาดกับเฉลียวไม่เหมือนกัน ฉลาดคือความรอบรู้ เฉลียวคือความรอบคอบ งั้นมีทั้งฉลาดเฉลียว เหมือนกับเรา มีทั้งฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อิทธิบาท ๔ ตัววิมังสา

คือตัวเฉลียว คือความรอบคอบ ทั้งรอบรู้ ทั้งรอบคอบลงไปด้วย อันเป็นหลักใหญ่ที่เราจะเจริญรุ่งเรืองในข้อวัตรปฏิบัติต่อไป

ผลของศีล ของทาน ของภาวนา ก็ประกอบกันหมดในการปฏิบัติอย่างนี้ ศีลก็เป็นอินทรียสังวรศีล ขณะที่เรากำหนดว่า "ยกหนอ" นี้ กาย ไม่ฆ่าสัตว์ กายไม่ลักทรัพย์ กายไม่ประพฤติผิดประเวณี ใจ ไม่คิดจะฆ่าสัตว์ ไม่คิดจะลักทรัพย์ ไม่คิดจะประพฤติผิดประเวณี วาจา ไม่พูดเพ้อเจ้อโปรยประโยชน์ ไม่กล่าวคำเท็จ ไม่กล่าวคำหยาบคายด่าทอ ไม่ยุยงส่อเสียด อินทรียสังวรศีลทั้งหมด ฉะนั้น ความบริสุทธิ์แต่ละขณะที่เรากำลังเจริญขณิกสมาธินี้ เป็นอินทรีย-สังวรศีลอยู่แล้ว ผลลัพธ์ในศีลก็ได้แล้ว ผลลัพธ์ของทานก็เหมือนกัน เราสละเวลาอันมีค่าของเรามา จะเสียจะได้เท่าไรแล้วไปไม่ห่วงใย ตั้งอกตั้งใจเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญสติสละหมดแล้ว แม้จะเคยเกลียด เคยโกรธเคยชังใครมา พอวันที่ ๕ ที่ ๖ ของการปฏิบัตินี้ อภัยทานจะเกิดขึ้น จะให้อโหสิกรรม จะให้อภัยขึ้นมาเอง โกรธใครมากๆ ก็จะลดลงลดลงจนกระทั่งหมด ตามบารมี ตามความเพียร บารมีเรามองไม่เห็นตัว เราเอาความเพียรเป็นที่ตั้ง เพราะฉะนั้นอภัยทานจะเกิดขึ้น เป็นทานอย่างสูงด้วย อภัยทาน พระโสดาบันที่ผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๑ มีอภัยทาน ไม่มีพยาบาทเกิดขึ้นเลย ตัวพยาบาทนี้หลุดไปจากใจ จะถึงโสดาบัน คือ

ผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๑ ได้

ถาม *ทำไมตอนเช้าตี ๔ ถึงง่วงนอนมากคะ พอจะนอนก็นอนไม่หลับ กำหนดยุบหนอ พองหนอ แล้วก็ไม่หลับ ทำไมไม่หลับทั้งที่กาแฟก็ไม่ได้ดื่มค่ะ*

ตอบ ตัวง่วงคือนิวรณ์ ชื่อ ถีนมิทธะนิวรณ์ ง่วงเหงาหาวนอน แม่บอกแล้วว่าเดินหลับก็ยังมีเลย เดินชนฝาก็ยังมี ไม่ชนฝาเดินพิงฝาก็มี แม่เปิดประตูเข้าไปจะไปสอบอารมณ์หาโยคีไม่พบ พอปิดประตูเข้ามา ยืนพิงฝาอยู่ตรงนี้ *(หัวเราะ)* ถีนมิทธะมันง่วง พอเรียกชื่อเลยร่วงลงไปกองกับพื้นเลย มันทนไม่ไหว มันง่วงมากๆ นะคะ ไปล้างหน้าล้างตา วิธีแก้ง่วงหรือทำอิริยาบถปัจจุบันมากๆ ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย วอร์มอยู่กับที่ก็ได้ ให้ได้ปัจจุบัน ตัวนี้จะทำลายนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ เราพากเพียรต่อไป พวกนี้จะไม่อยู่กับเรา จะค่อยเบาไปหมดไปสิ้นไป จากความเพียรที่กำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน ถึงจะทำลายนิวรณ์ได้ต้องทำลายด้วยสมาธิทั้ง ๓ ขั้น

ถาม *เข้าวิปัสสนามาหลายครั้งแล้ว ทำไมจิตใจยังไม่สงบ*

ตอบ ค่ะ เรื่องของความสงบนี้เราพอใจ แต่เรายังไม่รู้จักธรรมชาติ ธรรมชาติของจิตนี้ดิ้นรน ซัดส่าย กวัดแกว่ง จะบังคับให้สงบอยู่นิ่งตามใจปรารถนาไม่ได้ มีเหตุปัจจัยอะไรเขาฟุ้งซ่านไปตามเหตุปัจจัย หน้าที่ของเรา "คิดหนอ เรื่องโลกหนอ" จบไป "คิดหนอ เรื่องธรรมหนอ" จบไป หรือ

"คิดหนอ กุศลหนอ" จบ "คิดหนอ อกุศลหนอ" จบ ทำงานของเราต่อ

เหมือนที่แม่ยกตัวอย่างให้ฟังว่า เรานั่งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ เราดูกระแสน้ำที่ผ่านมา เราจะบอกไม่ได้ว่า ดอกบัวนะ พวงมาลัยนะ ลอยมาฉันชอบ เป็นไปไม่ได้ หรือว่า หมาเน่าอย่าลอยมานะ ฉันไม่ชอบ มันก็เป็นไปไม่ได้ มันต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว **"กัลยาณการี กัลยาณัง ปาปะการี จะ ปาปะกัง"** เหตุกับผลต้องตรงกัน เราทำเหตุไว้อย่างไรเราก็ต้องรับผลอย่างนั้น เราต้องวางอุเบกขา เราไปจัดสรรอะไรไม่ได้เรื่องของบาปบุญคุณโทษ นอกจากงานวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ที่จะแล่นหนีอกุศลพ้นไปตามวาระ ความทุกข์หนักก็จะเป็นทุกข์เบาขึ้นมา ตามแรงของมหากุศล ที่ให้มีแรงวิ่งหนีพ้นไป

พระพุทธองค์ทรงสอนแล้วนะคะ ตัวบาปเหมือนสุนัข ตัวทำบุญด้วยบาปด้วยเหมือนตัวเนื้อ เนื้อนะคะ สุนัขวิ่งไล่จะกัดเนื้อ เมื่อเนื้อยังมีบุญแรงก็วิ่งหนีห่างไปๆๆ มากเข้า

เมื่อบุญแรง แข่งบาป ให้สาปสูญ
บุญก็พูน เพิ่มให้ ดังประสงค์
ถ้าบาปแรง แข่งบุญ ให้ลดลง
บาปก็คง วิ่งเข้า เป็นเจ้างาน

ถ้าบาปแรงกว่าก็เสร็จ เนื้อก็ถูกหมากัดได้ หมากัดทัน บุญแรงหมาวิ่งไม่ทันก็ห่างไปๆ เนื้อวิ่งลับป่าไปแล้ว หมาก็กลับ

บ้านมัน ก็เป็นอโหสิกรรม ไม่ต้องถูกหมากัด เหตุกับผลตรงกัน เราทำไปเถอะ สร้างกุศลผลบุญเอาไว้ อยู่ที่ไหนเราก็ทำได้ ไม่ต้องลงทุนอะไรมากเลยในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต พิจารณาธรรม ที่อธิบายซ้ำซากอยู่แล้วนะคะ คงเข้าใจ

ถาม *เวลาหายใจต้องกำหนดพองหนอ ต้องหายใจเข้ายาวๆ หรือว่าหายใจตามปกติคะ*

ตอบ หายใจตามปกติค่ะ ที่แม่บอกว่าเอามือวาง ในคนที่ปฏิบัติครั้งแรกจะหาพองยุบไม่พบ เดี๋ยวมารู้ลม เดี๋ยวมารู้ท้อง จะดูพร้อมกันเป็น ๒ กระแส จะหาพองยุบไม่พบเพราะสติของเรายังไม่ว่องไว ฉะนั้น เราก็อาศัยมือวางเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้ว นิ้วก้อยอยู่ที่สะดือ กดนิดๆ หายใจยาวๆ สัก ๓-๔ ครั้ง เพื่อให้ท้องโป่งแฟบชัดเจน เวลาเราหายใจเข้า ลมเข้าทางจมูกก็ไปพองโป่งที่ท้อง เราก็พูด "พอง" อย่าไปเอาหนอ พอจะหนอก็ยุบแล้ว ตะครุบกันไม่ทัน เพราะสติเราไม่ไว พอหายใจออกท้องจะยุบแฟบลงไป เราก็กำหนด "ยุบ" ยังไม่ต้องหนอ เราใช้อย่างนี้ไปก่อน พอสติเราว่องไวจะเติมหนอจะเติมได้อีกหลายคำ

"พองหนอ ยุบหนอ" ได้แล้ว เราก็เติม "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" กำลังนั่งนะคะ เติมได้อีก มีช่องว่าง สติเราไวแล้ว จะมีช่องว่างให้เติม

"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" เอาใจถูกจุดใดจุดหนึ่งตามเจตนา และกลับมาที่ท้องโดยเร็ว ที่ท้องจะพองพอดี อย่างนั้นใช้ได้ แทรกองค์บริกรรมได้

"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" กลับมาที่ท้องตั้งต้นที่นี่ (ท้อง) เรื่อยไป

"พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" ถูกเข่านี้ย้ายไปตามที่เจตนาที่เราจะย้าย

นี่องค์บริกรรม เราจะเพิ่มได้ ยังจะมี "นิ่งหนอ เงียบหนอ" อีก ยังมี "เฉยหนอ นิ่งหนอ"

เฉยหนอนานๆ เข้า เจ้าของก็จะหงุดหงิด ทำไมไม่มาเสียที เราก็ "นิ่งหนอ เฉยหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ" เหมือนกับยุบหนอ พองหนอ ที่มีพองยุบ ไม่มีก็ "นิ่งหนอ เฉยหนอ"

นิ่งหนอเฉยหนอให้ถูกจุดรู้ คือ ท้องของเรานิ่งเฉยไม่พองไม่ยุบ ไม่โปงไม่แฟบ ต้องกำหนดให้ถูกจุด ไม่ใช่นิ่งหนอเฉยหนอ แต่ปากใจไปถึงไหนไม่รู้ไม่ทราบ ถนัดไปด้วยองค์บริกรรม แต่ใจฟุ้งไปแล้วไม่รู้ตัวก็เรียกว่า หลง

ถาม *ขณะที่กำหนดจิตพองหนอ ยุบหนอ จิตเรามักจะฟุ้งไปเรื่องต่างๆ ทำอย่างไรจะให้จิตของเราอยู่ที่พองยุบได้คะ*

ตอบ ไม่ได้ห้ามอย่าคิดนะคะ เมื่อคิดอะไรก็ไปตามเหตุปัจจัยไม่ได้ห้ามใคร ใครจะคิดอะไรก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของเขา เพราะฉะนั้น เมื่อคิดรู้ตัว เมื่อยังไม่รู้ตัว คิดไปกี่กิโล สิบกิโล

ก็ช่างเขา เมื่อรู้ตัวเมื่อไหร่ "คิดหนอ" ยกจิตขึ้นสู่ปัญญา "เรื่องโลกหนอ กุศลหนอ อกุศลหนอ" ก็ว่าไปตามความเป็นจริงที่ใจรู้ "คิดหนอ กุศลหนอ เรื่องธรรม" ยกจิตขึ้นสู่ปัญญาไว้เท่านั้นเอง อย่าไม่พอใจ ตัวไม่พอใจเป็นโทสะ ยิ่งไม่พอใจ "คิดทำไม" ว่าตัวเอง บ่นตัวเอง ยิ่งฟุ้งมากเลย เพราะฉะนั้น อย่าไม่พอใจ วางอุเบกขา ดูธรรมชาติอย่างที่แม่ว่าอยู่ริมฝั่งน้ำนั่นแหละ เรื่องของความคิดของจิตเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนจะบังคับเขา แต่มีพลังงานมาสอนมาฝึกหัดให้นิ่งให้เฉยได้ตามภาวะ ตามเวลาเท่านั้น ไม่ต้องยุ่งใจนะคะ

ถาม *ขณะที่นั่งสมาธิจะรู้สึกปวดเมื่อย ตามหลัง เอว ขา นั่งได้ไม่นานก็จะรู้สึกปวด ทั้งที่อายุไม่มาก อยากเรียนถามว่าอาการเจ็บปวดเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปเมื่อเข้าสมาธิแก่กล้าไหมคะ*

ตอบ ค่ะ ถ้าสมาธิของเราแก่กล้าก็ข่มเวทนาได้ คือ ปวดกำหนด "ปวดหนอ" ถ้าเราจะย้ายจิตของเรา ก็กำหนด "ปวดหนอ" คำเดียวแล้วทิ้ง กลับมาที่ พองหนอ ยุบหนอ สมาธิพองหนอ ยุบหนอ ถ้าแนบแน่นมากก็จะลืมปวดไป บรรเทาไป อันนี้เรียกว่า ข่มเวทนา อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า ประหารเวทนา ถ้าสมาธิของเราแก่กล้า หลุดไปเลยค่ะ พอกำหนด "ปวดหนอ" หลุดเลย อันนี้เรียกว่าประหารเวทนา อันนี้เราก็ใช้ความเพียรความอดทน

"วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ" เราจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

"อดทนหนอ พากเพียรหนอ ไม่เปลี่ยนหนอ" ไม่เปลี่ยน

ต้องใช้วิริยะ ขันติ ต่อสู้กับความปวดความเมื่อย มีขาก็ปวดขา มีหัวก็ปวดหัว มีตาก็ปวดตา มันมีอยู่ก็ปวดอยู่ ความปวดเป็นความทุกข์ เรามาวิปัสสนานี้ เราแหวกทุกข์เข้าไปหาสุข สุขมันอยู่ในทุกข์นี้แหละ เพราะฉะนั้น ๓ วันนี้เราทนทุกข์มาพอแรง วันนี้เราก็เบาขึ้นแล้ว นี่แหละเราแหวกทุกข์เข้าหาสุข เราก็จะรู้จักสุขเพิ่มขึ้นตามกำลังของสมาธิของสติ และมหากุศลที่เราทำอยู่ เพราะฉะนั้น เราต้องอดทน ต้องพากเพียร เมื่อทนไม่ไหวแล้วก็กำหนด

"ทนไม่ไหวหนอ อยากเปลี่ยนหนอ" ก็

"ขยับหนอ เปลี่ยนหนอ เปลี่ยนหนอ"

เมื่อเปลี่ยนเรียบร้อยแล้วก็กลับมาองค์ภาวนาดังเดิม

เวลานั่ง เวลานอน ๒ งานนี้ใช้พอง ยุบ เผลอรู้ลมที่จมูก เมื่อรู้ตัวก็ "เผลอหนอ" แล้วกลับมาที่ท้อง ที่ท้องมันหยาบ เมื่อสมาธิมันดีขึ้น พองยุบก็ยิ่งชัดเจนมากขึ้น

ถาม *คุณแม่บอกว่า ทุกสิ่งในโลกนั้นไม่เที่ยงแท้แน่นอน ห้ามยึดติดห้ามยึดไว้ แต่ทำไมเวลาภาวนาต้องท่องพองหนอ ยุบหนอ หรือท่องพุทโธด้วย มันเป็นการยึดติดไม่ใช่หรือคะ อย่างนี้เราจะไปนิพพานได้อย่างไรในเมื่อเรายังยึดติดอยู่*

ตอบ หมดหรือยังเล่าคะ กิเลส ยังไม่มีใครหมดนะคะ เรายึดติดองค์ภาวนานี้ได้ประโยชน์มาก ไม่ใช่ยึดติดในอุปาทานยึดมั่นถือมั่นตัวเราของเรา ต้องเป็นอย่างนี้ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าต้องเป็น ต้องบังคับ องค์ภาวนานี้ภาวนาให้เราชำนาญการกุศล ให้มีขึ้นที่ไหน ขึ้นที่กายกับใจ รูปกับนามนี้ ฉะนั้น

"ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ" ก็รู้เฉพาะตัว

ถ้าท่านไม่ทิ้งองค์บริกรรม ไม่ทิ้งองค์ภาวนา ภาวนาให้ต่อเนื่อง ปัญญาก็จะเกิดขึ้น เรียกว่า "ภาวนามยปัญญา"

ปัญญา มี ๓ ขั้น

๑. **สุตมยปัญญา** เกิดจากการได้ยินได้ฟัง

๒. **จินตามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังแล้วเอามาคิดนึกตรึกตรอง

๓. **ภาวนามยปัญญา** ก็เป็นมหากุศลที่ใหญ่ยิ่ง ภาวนาก็แปลว่า ทำกุศลให้มีขึ้นเป็นขึ้น

สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาไม่สามารถจะทำลายอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานได้ ต้องเข้าถึงภาวนามยปัญญา ต้องภาวนาอันนี้

"เห็นหนอ ยินหนอ เงยหนอ" กำหนด

"เหยียบหนอ เหลียวหนอ" เหลียวซ้าย แลขวา ต้องกำหนดดูตัวของเราเอง ไม่สนใจกับสิ่งภายนอกจนเกินไป แม้แต่หลงเผลอไปเรายังต้องกำหนด "เผลอหนอ" อย่างที่พูดไปแล้ว ฉะนั้น องค์บริกรรมภาวนาอันนี้ ทำลายอนุสัย

กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่นอนเนื่องมาในสันดาน ให้บรรเทาเบาคลายหายไปด้วย เพราะเป็นอกุศลจิต เมื่ออกุศลจิตถูกทำลายลงไป กุศลจิตก็เกิดขึ้น เพราะยังต้องเกิด ยังไม่สิ้นจากความเกิด ต้องเกิด อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นกุศลกรรมก็ทำลายอกุศลกรรมทุกขณะด้วย เพราะฉะนั้น จำเป็นต้องภาวนา มิใช่อุปาทานยึดติดนะคะ อุปาทานยึดติดนี้ ตัวเราของเรา นั่นของเรา นี่ของเรา ที่จริงไม่ใช่ของเรา บ้านของเราก็ไม่ใช่ เป็นของอาศัยสำหรับโลกชั่วภพหนึ่งชาติหนึ่งเท่านั้น ตายแล้วเอาไปไม่ได้ ที่เราไม่ให้ยึดติดกับอุปาทานก็คืออันนี้ ถ้ายึดติดมากๆ เวลาจะสิ้นใจก็จะไปห่วงสมบัติทรัพย์สิน ลูกหลาน สามี ภรรยา จะไปทุคติภูมิด้วย การภาวนาอันนี้เป็นการภาวนาดูปัจจุบัน กิริยากาย กิริยาจิตเป็นการทำลายอนุสัยกิเลส ทำลายโลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาไป หมดไป ถ้าขาดองค์ภาวนา ตายไปตามยถากรรมไปไหนล่ะคะ ไม่รู้ตัวเลยไปเดียรัจฉาน พระพุทธเจ้าสอนไว้ไปดูในพระอภิธรรม ไปเดียรัจฉาน ถ้าเราตายไปกับความห่วงใยทรัพย์สมบัติลูกหลาน ก็ไปเป็นเปรตบ้าง อสุรกายบ้าง ไปเดียรัจฉานบ้าง ถ้าตายไปกับโทสะก็ลงไปนรกก่อนจะสร้าง บุญมาเท่าไรๆ ตัวนี้จะนำไปนรกก่อน เมื่อสิ้นกรรมจากนรกแล้วก็มาเสวยบุญทีหลัง เพราะฉะนั้น องค์ภาวนานี้จะได้ติดตามติดตัวติดใจของเราไป เราจะได้ตายอย่างมีคุณภาพ คือ ตายแล้วไปสุคติภูมิ ตายแล้วมีที่อยู่ที่อาศัยอันดี

อันชอบ องค์ภาวนานี้สำคัญ

ถาม *ทำไมนั่งสมาธิตัวตรงนานๆ แล้วกำหนด พองหนอ ยุบหนอ เมื่อยท้องมาก ทนไม่ไหว จึงต้องนั่งหลังงอบางครั้ง*

ตอบ ไม่จำเป็นต้องหลังงอค่ะ พอหลังงอมันก็งอลงไปทุกที ก็ "ยุบหนอ ยุบหนอ ยุบหนอ" แอ่นตัวรับ บางทีหน้าก้มไปถึงพื้นก็มี เพราะฉะนั้น ถ้ายุบก็ต้องตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ไม่ให้ก้มให้เงยมากเกินไป เพราะฉะนั้น เวลานั่งสมาธิ จึงต้องคอยให้วิทยากรคอยตรวจดูลูกโยคี ใครหลังงอก็คอยเตือน ใครก้มหน้าก็คอยเตือน เพราะไม่ให้ขาดสติ การงอลงไปอย่างนั้นไม่รู้ตัวก็ขาดสติ เวลาก้มหน้าไม่รู้ตัวก็ขาดสติ หลงแล้ว สมาธิอาจจะยิ่งเกินก็ได้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องมีสติคอยประคับประคองกายประคองจิตเอาไว้ ประคองรูปนี้นามนี้เอาไว้ ไม่ให้หลงลืมสติ

ถาม *เดี๋ยวนี้ชอบเป็นไมเกรนตอนเดินจงกรมกับเวลานั่งสมาธิ แผ่เมตตาก็ยังไม่หาย ทำอย่างไรดีจึงจะหายได้ มีทางเดียวคือเดินออกไปนวดด้วยยาหม่องค่ะ (หัวเราะ)*

ตอบ ชอบหรือคะที่เป็นไมเกรน ไม่ชอบเลย เดี๋ยวนี่ชอบเป็นไมเกรน ไม่ใช่ ไม่ได้ชอบเลย เป็นเอง อันนี้ก็เป็นกฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมทั้งนั้น ที่เกิดให้เราเป็นทุกข์ ก็เป็นอกุศล-กรรม ที่เป็นสุขก็เป็นกุศลกรรม มีกุศลกรรมก็มีอกุศลกรรม ๒ อย่างเท่านั้น ที่เราได้รับเหตุได้รับผลอยู่ทุกวันนี้

"เย ธัมมา เหตุ ปภวา" ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ เราทำเหตุเช่นไรก็รับผลเช่นนั้น การแผ่เมตตาไปก็ให้รู้จักว่าเราสำนึกได้แล้ว นี้เป็นผลของบาปที่เราทำมา เราก็แผ่เมตตาไป หายหรือไม่หายไม่มีอะไรไปบังคับได้ ไม่มีรูปร่างที่จะบังคับ ก็เป็นเรื่องของกายกับจิต ก็แผ่เมตตาไปตามหน้าที่ ไม่หายก็แผ่เมตาไปเรื่อยๆ มันจะค่อยเบาลง บางทีโรคภัยไข้เจ็บที่เราเป็นมาจะถูกทำลายหรือถูกตีด้วยสติ อาการป่วยเจ็บก็จะแรงขึ้นกว่าเดิม เข้าไปขุดรากขุดโคนก็เป็นได้ เราก็กำหนดไป หายหรือไม่หายก็กำหนดไป เปลี่ยนไปก็ได้ ทนไม่ไหวก็เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนการกำหนดไปทวารโน้นทวารนี้ ก็เปลี่ยนไป บรรเทาทุกขเวทนา จิตรู้ทีละหนึ่ง การเกิดดับของจิตรู้ทีละหนึ่ง พอเราไม่ใส่ใจเสีย เวลาปวด

"ปวดหนอ ทุกข์หนอ บังคับไม่ได้หนอ" เราก็กำหนดอย่างอื่นๆ อุบายที่จะไป "เห็นหนอ ได้ยินหนอ" บ้าง กลับมา "พองหนอ" บ้าง "ยุบหนอ" บ้าง ก็แล้วแต่เราจะมีเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนทางรู้ ให้มันบรรเทาทุกขเวทนาอันนั้น ไม่มีอะไรอยู่กับเรา หมดไปสิ้นไปทั้งสิ้น ไม่ว่าสิ่งที่เราจะกำหนดหรือไม่กำหนด มันก็ดับไปตามสภาพธรรม

ถ้ากำหนด มันก็ดับไปกับกุศล ก็เป็นกุศลต่อเนื่อง

ถ้าไม่กำหนด มันก็ดับไปกับโมหะ ก็เป็นทุกข์ต่อเนื่อง

"หลง" โมหะ แปลว่า หลง อวิชชา แปลว่า ความไม่รู้ เรามาศึกษาวิชานี้ เพื่อความรู้ ความเข้าใจ ในการที่

เรากำหนดทำงานของเราให้ได้วิชชา ให้เป็นวิชชา ทำไม?

คือรู้ตัว คือตัวรู้ รู้เดิน รู้ยืน รู้นั่ง รู้นอน

รู้เคี้ยว รู้กลืน รู้ก้ม รู้เงย รู้เห็นหนอ รู้ยินหนอ

นี้เป็นวิชชาขึ้นมาทั้งนั้น มันก็ทำลายอวิชชาลงไปทุกขณะๆ ที่แม่บอกว่าเหมือนรั้ว ๖ ต้น ต้องทำลายด้วยอันนี้ สติ-ปัฏฐาน ๔ นี้ มีทางเดียวที่จะตัดเวรตัดกรรม ตัดเคราะห์ ตัดโศก ตัดโรคตัดภัย ตัดเสนียดจัญไร ตัดเวรตัดกรรม ก็เป็นไปได้เพราะเท่าที่สอบทานมาแล้ว ก็เชื่อมั่นเหลือเกินในใจว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะฉะนั้น จะเชื่อกฎแห่งกรรม แม้ว่าเราจะเจ็บป่วยอย่างไร ทุกข์อย่างไร ก็ทุกข์แต่กาย ทุกข์ของใจ คือ ทุกข์ของสมุทัย จะไม่มาทำร้ายจิต ขอให้ใช้เป็นประโยชน์ เราจะเห็นผลมากเวลาเจ็บป่วย หรือเราอยู่ในโรงพยาบาล หรือใกล้จะตาย จำพวกนี้สติจะประคับประคองจิตของเราให้มีสติ ให้มีการตัดห่วงบ่วงใย เพราะฉะนั้น ผลลัพธ์ก็คือไปสุคติ เราจะดับไปกับสติ

ถาม *ทำไมเวลานั่งสมาธิจึงต้องให้ตัวตรงๆ ศีรษะตรงด้วยคะ*

ตอบ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น เป็นคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้ากายเรายังคดยังค่ออยู่ สมาธิก็ล่าช้า ถ้าตั้งกายตรง สมาธิก็จะเข้าได้เร็ว ถึงได้บอกว่าตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ก็คือพยายามให้ทันปัจจุบัน เมื่อจิตแลบไปทางนั้นทีทางนี้ที หรือกายขยับเขยื้อนก็กำหนดที่กาย ใจ

เขยื้อนก็กำหนดที่ใจ เมื่อหลังค่อมไม่รู้ตัวก็โมหะเอาไปกิน ถ้ารู้ตัวว่าค่อม กำหนด "ค่อมหนอ รู้หนอ ตั้งหนอ ตรงหนอ" อย่าไปยืดปื๊ดขึ้นมาเลย อย่างนี้สมาธิจะห่างไป เราก็ค่อยๆ ตั้งขึ้นทีละนิดๆๆ ครั้นเมื่อกายตั้งตรง ดำรงสติได้มั่น ก็กำหนดพองยุบต่อไป เวลานั่งหรือเวลานอนก็ตาม ใช้ได้ทั้ง ๒ เวลา

ถาม *ขณะที่นั่งสมาธิอยู่ อาการพองยุบหายไปเป็นเวลานานมาก รู้ว่าอาการที่หายไปๆ ตอนไหน ควรกำหนดอย่างไร*

ตอบ ค่ะ ดีมาก แสดงว่าสมาธิของเราดี เข้าอัปนาสมาธิได้ พองยุบจะหายไป ก็จะลึกไปเรื่อยๆ พองยุบก็จะหายไปนานขึ้นๆ ตรงนี้อย่าทิ้งองค์บริกรรม ถ้าทิ้งองค์บริกรรม จิตจะถอยลงสมถะ ถ้าไม่ทิ้งองค์บริกรรมก็เป็นการก้าวหน้าของวิปัสสนาญาณ ในวิปัสสนาก็มีฌาน เรียกว่าฌานของวิปัสสนา ฌานของวิปัสสนาคือไม่ทิ้งองค์บริกรรม ถ้าคนเคยปฏิบัติสมถะมา พูดเช่นนี้ก็จะเข้าใจ ถ้าทิ้งองค์บริกรรมแล้วจิตก็จะสงบเงียบ ถ้าจิตสงบเงียบไม่มีองค์บริกรรม ก็จะกริ่งอยู่กับความสุขสงบของสมาธิ **"นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง"** สุขอื่นใดจะยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้ามีสติอยู่ เราก็ไม่ทิ้งองค์บริ-กรรมอันนี้ ก็เป็นวิปัสสนาญาณ ก็จะเจริญต่อไป โยคีจะต้องระวังตรงนี้ให้มาก ถึงจะไหลลงมาก็ไม่ไหลมาก ไม่ไหลนาน เพราะเราได้ทำงานอันนี้ของเรา เราจะค่อยชำนาญต่อการกำหนดรู้ จิตที่เคยไปนานๆ และคิดไปหลายเรื่อง กว่า

จะกลับมาได้ก็จะค่อยสั้นเข้าๆ และจะค่อยๆ คิดน้อยลง จะค่อยเผลอน้อย และฟุ้งซ่านน้อยลง อันนี้ก็จะอาศัยความเพียรเป็นหลักใหญ่

ถาม *ถ้าเคยมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว และได้ทำบาปหลังจากที่หยุดปฏิบัติธรรม อยากเรียนถามว่าการปฏิบัติครั้งนี้จะช่วยให้หลุดพ้นจากบาปได้หรือไม่ และจะบาปเป็น ๒ เท่าของผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อนหรือเปล่า เพราะทำบาปทั้งที่ทราบ แต่ไม่อาจคุมสติได้*

ตอบ ไฟร้อนไหมคะ รู้ว่าไฟร้อน อย่างเด็กๆ เขาไม่รู้ว่าไฟร้อน พอจับปุ๊บเขาก็เอาออก คนรู้ว่าไฟร้อน ร้อนเป็นร้อนฉันจับ จับแล้วก็กำเต็มมือ แผลก็ลึกกว่ากัน โทษจะหนักขึ้นโดยเจตนา แม้ว่าคดีโลกก็เหมือนกัน คนไม่มีเจตนาก็โทษเบา คนมีเจตนาก็โทษหนักขึ้น เทียบเคียงกันเอาเอง

ถาม *ในการขออโหสิกรรม แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร แต่ถ้าเขาไม่ยกโทษให้จะทำอย่างไรดี เราจะคงบาปหรือไม่*

ตอบ ไม่ต้องทำอย่างไร ทำวิปัสสนากรรมฐานต่อไป "ข้างบุญแรงแข่งบาปให้สาปสูญ" อย่างที่ว่ามานี้ มหากุศลอันนี้จะช่วยได้ เป็นอโหสิกรรม ที่ได้ยกตัวอย่างไป ก็ทำอันนี้แหละ งานนี้ก็คืองานที่จะเบาแรงจากเคราะห์โศกโรคภัยอันตรายเวรกรรมทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะเป็นมหากุศลที่มีแรงส่งช่วยอุปการะ สติจำต้องปรารถนาในที่ทุกสถานใน

กาลทุกเมื่อ **"สติ สัพพัตถะ ปัตถิยา"** นี้ พระพุทธองค์ตรัสสอน สติจำต้องปรารถนาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ต้องเจริญสติอยู่เรื่อยๆ หลับก็แล้วไป เป็นเรื่องของการหลับ ขึ้นอยู่กับโมหะ ถ้าหากเราเจริญสติตอนใกล้จะหลับ จะไม่ฝันร้ายด้วย จะระลึก เวลาตื่นขึ้นมาจะตื่นหนอทันด้วย สติก็จะถี่ขึ้น ชัดเข้ามาเรื่อยๆ สติจะเตือนตน เพราะฉะนั้น ตัวสติจะมีประโยชน์ต่อชีวิตของมนุษย์มาก

จงเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน
ตนแชเชือน ใครจะเตือน ให้ป่วยการ

คนอื่นเตือนเรา เตือนได้แค่หูกับแค่ปากเท่านั้น เตือนหูนี้ก็จะออกหูนี้จำไม่ได้ ได้แต่หูกับปากเท่านั้นมันก็หลงลืม แต่กับใจเรา มาสอนใจเรา ถามใจเรา ตอบใจเรา อันนี้สำคัญมาก ใจจะเชื่อใจ ใจจะสอนใจ ใจจะห้ามใจไม่ให้ทำผิด ไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้ทำบาป ทำบาปไม่ลง กลัวบาปแล้ว จิตเมตตากรุณาก็เกิดแก่กล้าขึ้น จิตกตัญญูกตเวทีคุณแก่กล้าขึ้น อันนี้แหละเป็นการพัฒนาจิต จึงตั้งชื่อว่าการพัฒนาจิต และสันติสุขอันนี้เกิดจากการสอบทาน ผลลัพธ์เกิดจากการปฏิบัติ เราพัฒนากันแต่ถนนหนทางบ้านเมืองนี้ เราขาดการพัฒนาจิต จึงสับสนวุ่นวายเดือดร้อนเช่นนี้ ผู้คนมาปฏิบัติเช่นนี้แล้ว จะเมตตาเกื้อกูล ให้อภัย ให้อโหสิกรรมต่อกันและกัน อยู่ใน

บ้านไหนบ้านนั้นก็เป็นสุข อยู่ในตำบลไหนตำบลนั้นก็เป็นสุข อยู่ในประเทศไหนประเทศนั้นก็เป็นสุข ที่เมืองกุรุรัฐ เขาเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งบ้านทั้งเมือง ได้ฟังเทศน์มาแต่เล็กๆ ในเมืองนี้พระพุทธเจ้าเสด็จอยู่นานมาก ฝนตกตามฤดูกาล พืชพันธุ์ธัญญาหารไม่ขาดแคลน เพราะอะไร เพราะใจของประชาชนรวมหลายๆ ใจ มีพลังงานของความสันติเกิด ก็มีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ กันทั้งบ้านทั้งเมือง พระพุทธเจ้าทรงชอบมาอยู่เมืองนี้นานๆ พระอานนท์ยังทูล

"ทำไมพระพุทธองค์ทรงชอบมาอยู่เมืองเล็กๆ เมืองตื้นเมืองเขิน" พระพุทธองค์ทรงตอบว่า

"อานนท์ เมืองนี้ต่อไปไม่ใช่เมืองเล็กๆ จะเป็นเมืองหลวง"

กุรุรัฐเป็นเมืองนิวเดลฮีในปัจจุบัน อันเป็นอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะไม่ถึงพระนิพพาน ชีวิตของเราก็จะไม่ตกต่ำ ใน ๗ คืน ๘ วันนี้ บุญอันนี้จะช่วยอุปการะชีวิตของเรามาก ให้เราอยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถึงจะมีโรคภัยไข้เจ็บมา ก็เจ็บแต่กาย แต่ใจไม่เจ็บป่วย จะหายไปเสียทุกข์หนึ่ง เหลือแต่ทุกข์เดียวคือทุกขสมุทัย ทุกขสัจจะไม่เกี่ยวแล้ว ใจจะวาง ใจจะปลงตก วิธีปลงตก "หนอ" นี้ เป็นคำให้ปลงตกเหมือนกัน เมื่อกี้นี้เป็นการบังสกุล

“อนิจจา วะตะสังขารา” วต แปลว่า หนอ “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ”

ให้ปลงตก ตัวเราตัวท่านเหมือนกันทุกรูปทุกนาม ท่านก็ต้องตาย เราก็ต้องตาย เมื่อรู้เช่นนี้แล้วเราก็ไม่หวาดหวั่น แต่ถ้ารู้แต่ปากก็หวาดหวั่น ยังหวาดหวั่นอยู่ ยังสอนใจไม่ได้ ถ้าเรามาปฏิบัติเช่นนี้ ใจจะสอนใจ ใจจะไม่หวาดหวั่นต่อความตาย จะเห็นว่าเป็นธรรมดา เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นธรรมดาไปทั้งสิ้น ถูกเขาด่าก็ยินหนอ เป็นธรรมดา เมื่อก่อนเราด่าเขามา บางคนทำตลกเสียเลย

“ด่าใครวะ”

“ด่ามึงแหละ”

“เออ ด่ามึงแล้วไป ไม่ได้ด่ากู” “ใจเย็นสู้เสือ”

ถาม *เวลานั่งสมาธิ กำหนดยุบหนอ พองหนอ รู้สึกว่าตัวเองลอยสูงขึ้น ตัวหมุนเร็ว เวียนศีรษะมาก อยากอาเจียน พอลืมตาจากสมาธิก็เวียนศีรษะ อาเจียนจริงๆ เกิดจากอะไรคะ และจะแก้ไขอย่างไร*

ตอบ อาการที่ตัวลอยขึ้น เบาขึ้น เป็นอาการของพระธรรมปีติ พระอุพเพงคาปีติ จะมีอาการตัวเบา เข่าลอย มือลอย มือมีอาการกระตุก ถอยเข้าถอยออก บางทีมือก็ลอยไปทั่วดูๆ ไป ผลที่สุดก็ลอยลงมาที่เดิม บางทีก็ลอยขึ้นจะพ้นพื้นแม่ลอยเหมือนกบเลย กระโดดขึ้นไป อยู่คนเดียว ขังเดี่ยว

ห้ามเยี่ยม ห้ามประกัน ล็อกประตู เวลาแม่ปฏิบัติแม่จะไม่สนทนากับใคร แม่ชอบอยู่คนเดียว แม้แต่คนยกอาหารมาเขามาเคาะประตู กำหนด "ยินหนอ" รู้ว่าเป็นเวลาอาหาร ให้เขาลงไปเสียก่อน ก็เปิดประตูมาหยิบอาหาร เพราะฉะนั้น เราก็ไม่วุ่นวายกับเรื่องพวกนี้ เมื่อมีปีติเกิดขึ้น เราก็กำหนดตามอาการที่บอก กำหนดตามอาการที่มีที่เป็น อันไหนไม่มีก็อย่าอยากมี อย่าอยากเป็น ตัวอยากนี้ทำให้ล่าช้าต่อมรรคผล นิพพาน เป็นตัณหา เป็นตัวโลภะ โทสะ ได้ทั้งนั้น เราก็กำหนดไปตามหน้าที่"

"จะลอยหนอ หยุดหนอ" สั่งหยุด ตัวลอยสั่งหยุด

แม่นี่ ครูบาอาจารย์ไม่ได้บอก แม่ก็เลยกระโดดสนุกไปเลย มีลูกโยคีคนหนึ่งกระเด็นมานั่งตักของคนนี้ ลืมตาขึ้นมาก็ตกใจหัวเราะแฮะๆ ฉันมาเอง ไม่ได้เจตนา อายเขาไม่รู้จะทำอย่างไร กายหนักเบาก็ลอยได้ ที่วัดผาณิตารามแม่ต้องยึดลงมา ผู้ชายกระโดดแรงช่วยกันยึด สั่งให้หยุดนัยน์ตาก็ไม่ลืม ถ้ามีอาการเช่นนี้ให้ลืมตานะคะ ตัวหมุนก็ลืมตา ตัวกระโดดก็ลืมตา ตัวเบาก็ลืมตา "ลืมตาหนอ กะพริบหนอ ก้มหนอ เงยหนอ" ดัดเนื้อดัดตัวให้ได้ปัจจุบัน อันนี้อาการพวกนี้ก็จะหายไป จิตนี้รู้ทีละหนึ่ง เกิดดับๆๆ ไม่มีอะไรอยู่นาน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

นี้คืออาการ "พระอุพเพงคาปีติ" ตัวเบา อาการหมุน หมุนนี้ก็คือ "พระโอกันติกาปีติ" มันมาควบคู่กันทันทีทันใด

มันแรงมาก ก็จะมีอาการอาเจียนจริงๆ ใช่ไหมคะ อาเจียนออกมา สำรอกโรคะ สำรอกราคะ สำรอกกาม มีชื่อนะคะ อาเจียนบางทีก็มีอาหารออกมา แต่ส่วนมากจะไม่มีอาหาร มีแต่ลมกับน้ำลายออกมา เรียกว่า สำรอกราคะ สำรอกกาม หรือสำรอกโรคะ โรคภัยไข้เจ็บจะบรรเทาเบาบางลง เข้าไปรักษาโรค เป็นธรรมโอสถเหมือนกัน

ถาม *ที่บ้านเป็นร้านขายของชำ มีขายสุราด้วย ทราบว่าผิดศีลที่ได้สมาทานไว้ แต่เป็นอาชีพ จะให้ทำอย่างไรจึงจะไม่บาป*

ตอบ จะยกตัวอย่างให้ฟังนะคะ คุณวรากร ไรวา วันนี้เป็นวันที่ ๓ พรุ่งนี้คุณวรากรจะมาบรรยายธรรม ลูกโยคีจะกระ-จ่างชัดมากใน ๓๑ ภพภูมิ ที่บอกไว้แล้วว่า เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรัจฉาน ทุคติภูมิ ๔ มนุษย์ ๑ เป็น ๕ สวรรค์ ๖ ชั้น เป็น ๑๑ พรหมอีก ๒๐ ชั้น เป็น ๓๑ ภพภูมิ พรุ่งนี้คุณวรากรจะมาบรรยายแผนผังภพภูมิให้ลูกโยคีฟัง พระอรหันต์พลิกฝ่ามือให้ดู เวลานี้ หลานมาปฏิบัติ ๒ คน เป็นสาวมาจากอังกฤษ เป็นหลานคุณวรากร ลูกของน้องชาย เวลาปฏิบัติครั้งแรก สมาทานศีลข้อ ๓ พอวันที่ ๓ คุณวรากรร้องไห้โฮเลย

แม่ถามว่า “ร้องไห้ทำไม”

สะเทือนใจบอกว่า “คุณแม่สมาทานศีล ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา ผมไม่ดื่มสุรา แต่มีสุราขายที่ร้าน

เพราะที่ร้านนี้เป็นร้านขายอาหาร คิดอยากจะเลิกขายสุราแต่น้องยังไม่เข้าปฏิบัติ”

นี่คุณขจรเดช คุณพ่อของหนูที่มานี่ ค้านเลย เพราะตัวเองยังไม่ได้ปฏิบัติ “ไม่ได้หรอกเราเลิกขายเหล้า ร้านเราก็เจ๊ง ใครจะเข้ามากิน”

คุณวรากรตอบหน้าตาเฉยเลย “ที่เราร่ำรวยมั่งมี มีมรดกเยอะแยะมากมายในเวลานี้ ไม่ใช่เพราะเราขายเหล้านะ เพราะบุญเก่าเราต่างหาก”

เป็นเจ้าของแหลมฟาร์ม เป็นเจ้าของเกาะภูเก็ต ไม่ต้องหากินเลยก็มีกิน มีจิตเมตตาที่จะให้คนมีงานทำ ตอนนั้นมีร้านเดียว ชื่อร้าน S&P อาหารอร่อยมาก เสร็จแล้วก็บอกว่า “เรามีบุญ ไม่ใช่ร่ำรวยเพราะขายเหล้า” ต่อมาก็พูดประเล้าประโลมกัน เห็นคนนั้นเข้าคนนี้เข้า คุณขจรเดชก็เข้า คุณแม่จำนงค์ก็เข้า ใครๆ ทั้ง S&P เข้าหมดบ้าน ให้บ้านเป็นบ้านวิปัสสนากรรมฐานด้วย ที่บ้านไรวา ชลบุรี ก็เลิกขายเหล้า ตอนนี้ก็ส่งสมุห์บัญชีมา ส่งพนักงานในร้านมาปฏิบัติ ทีละ ๒๐, ๓๐, ๔๐ คน เดี๋ยวนี้บ้านไรวาเปิดปีละ ๔ ครั้ง แม่ไม่ได้ไปสอน ๒ ปีกว่า ๓ ปีแล้ว เพราะว่าไม่ค่อยสบาย ให้คุณเรณูไปสอนแทน แม่สอนมา ๑๐ กว่าปีแล้ว แม่สอนมา ๑๓ ปีแล้ว เวลานี้ ๑๕-๑๖ ปีแล้ว ผลที่สุดแม่ก็ถามพวกที่มาเข้ากรรมฐาน ว่า

"ตั้งแต่ S&P เลิกขายเหล้า ขาดทุนไปเดือนละเท่าไหร่"

"คุณแม่ขา ตอนนี้เปิดใหม่ ๓ ร้านแล้ว ตอนนี้กำลังจะเปิดอีก ๒ ร้าน"

คนนั้นมาอีก "เป็นไงลูก ร้านรวงสบายดี มีเหล้าขายไหม"

"ไม่มีค่ะ แม้แต่ใช้ให้ไปซื้อพวกหนูยังไม่ไปซื้อให้เลย"

"เออ ไม่ยอมไปซื้อให้" *(หัวเราะ)*

ร้าน S&P เป็นดอกเห็ด ห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ โตๆ ต้องมี ร้าน S&P ที่เมืองไทยเต็มแล้ว ขยายไปเมืองนอก ไปเปิดที่อังกฤษด้วย หลานที่ไปอยู่ที่อังกฤษ บอกเดือนเดียวเปิด ๒ ร้านเลย นี่จะเปิดอีกร้านแล้ว เป็นร้านที่ ๓ ทำไมล่ะ

"สีเลนะ โภคะสัมปทา ผู้มีศีลย่อมมีทรัพย์ไม่ยากจน" พรของพระพุทธเจ้า

คุณวรากรใจบุญใจกุศลมาก คุณแม่จำนงค์ เจ้ายายวิไลพรรณ เสนาภักดี ที่แผ่เมตตาให้เมื่อเช้านี้ ใจบุญใจกุศลทุกคนเลย เป็นลูกวิปัสสนาลูกโยคีของแม่ทุกคน ทั้งลูก ทั้งหลาน ทั้งเหลน พากันมาปฏิบัติ จึงยกบ้านให้เป็นบ้านวิปัสสนา ในหลวงเสด็จด้วยบ้านนี้ ทรงประทับเยี่ยม ห้องนั้นเป็นห้องเดินจงกรม เดี๋ยวนี้กว้างใหญ่ไพศาลมาก แล้วก็อยู่ที่ภูเขาด้วย มีภูเขาล้อมรอบ อากาศก็ดี เอาไว้ให้แม่

แข็งแรงดีก็จะไปให้ ยังต่อว่าต่อขานว่าคุณแม่จะไปให้อีก จะไปเยี่ยมอีก เดี๋ยวให้แข็งแรงดีก่อน

ไม่ยากจนนะ คุณจ่าเลิศ ที่วัดผาณิตาราม ที่แม่จะไปทอดกฐินก็เหมือนกัน นี่ก็ร้องไห้ในวันที่ ๓ ตั้งบริษัทฆ่าหมู

"ผมเป็นมิจฉาอาชีพ ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า ผมจะต้องเลิกให้ได้ใน ๑ ปี คุณแม่ครับผมสะเทือนใจเหลือเกิน"

ต่อมา ๑ ปี เขาก็เลิกได้ ร่ำรวย ไม่ต้องขายหมูเขาก็ร่ำรวย มีอาชีพอื่น เปลี่ยนอาชีพ ธรรมจัดสรร นี่แม่ถึงใช้ "ธรรมจัดสรร" เพราะเราเจริญสติเช่นนี้ เป็นยอดมหากุศลแล้ว เราไม่ต้องให้อะไรจัดสรร เอาบุญจัดสรร เอาธรรมจัดสรร ไอ้ที่แล้วมาเป็นกรรมเล็กๆ น้อยๆ แต่วิชานี้เป็นกรรมที่สูง แรงส่งมาก เพราะฉะนั้นเป็นอโหสิกรรมได้

ถาม *การกำหนดอิริยาบถสำคัญอย่างไร ทำเช่นไร และจะกำหนดเช่นไร จึงจะทำให้ต่อเนื่องกันและกำหนดได้มากคะ*

ตอบ ต้องหมั่นซ้อมค่ะ ต้องหมั่นสร้างและหมั่นซ้อม ใหม่ๆ นี้เราก็หมั่น ยกหนอ ไม่ กำก็ กำหนอ ยังสำเหนียกว่านิ้วไหนเข้าก่อนเข้าทีหลัง เข้าไม่พร้อมกัน หูสองข้างก็ได้ยินไม่พร้อมกัน แม้แต่ลมหายใจเข้าออกก็ไม่พร้อมกัน จับให้ดีๆ ถ้าจิตละเอียดประณีต จิตวิจิตรแล้ว จะรู้ว่าหายใจเข้าก็ข้างหนึ่งหายใจออกก็ข้างหนึ่ง เข้าทีละข้างออกทีละข้าง ละเอียดถึงปานนั้น อันนี้อาศัยเราต้องทำมากๆ ทำให้บ่อยๆ ทำให้เนืองๆ เราถึงจะชำนาญ หมั่นซ้อมรบ เวลาเดินเรามีเท้า

เป็นข้อบังคับ มีสติดูเท้า เวลานั่งเราก็ดูท้อง เรานอนเราก็ดูท้อง เวลาที่พักเราต้องซ้อมรบ ยามสงบเราต้องเตรียมรบให้พร้อมสรรพ ซ้อมอย่างที่แม่บอก

"เห็นหนอ กะพริบหนอ" ย้ายไปทางนี้

"เห็นหนอ กะพริบหนอ ก้มหนอ" อย่าไปซ้ำซาก จะเป็นสมถะ

"เห็นหนอ กะพริบหนอ กำหนอ" อย่าซ้ำ ต้องดูการเคลื่อนไหวของกายและใจ สติเราก็เป็นผู้รู้เป็นผู้ดูของกายและจิต การเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน นอกนั้นเป็นอิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถ เพราะฉะนั้นจึงต้องการซ้อม มันจึงจะชำนาญ เหมือนกับการเล่นแบดมินตัน ปิงปอง เราต้องซ้อมมันจึงจะชำนาญ ถ้าไม่หมั่นซ้อมก็แพ้เขา

ถาม *ทำไมนั่งสมาธิสักพักหนึ่งจึงมีอาการหูอื้อและมีอาการกระตุกคะ*

ตอบ อาการกระตุก กระตุกอย่างไร กระตุกที่นี่ ถ้าหากสะดุ้งขึ้นเช่นนี้ เรากำหนด "สะดุ้งหนอ" หรือผงะไปข้างหลังเรากำหนด "ผงะหนอ" เห็นการเกิดดับของจิต ในภาษาวิปัสสนาเรียกว่า เห็นการเกิดดับของรูปนาม ถ้าเรากำหนดไม่ได้ ผงะหนอ เรากำหนดไม่ได้ ก็ตกใจ อันนี้เรียกว่า เผลอหลงลืมสติ สติอ่อน เผลอ กำหนดไม่ทัน แต่ถ้าผงะมาข้างหน้าไม่ใช่เห็นการเกิดดับ เห็นการเกิดหลับ *(หัวเราะ)* อย่า

มานับในวิปัสสนา

ตัวถีนมิทธะนิวรณ์ มันเล่นงานแล้ว

ถ้ามาข้างหน้า วูบหนอให้ทัน เดี๋ยวก็หายง่วง ตัวง่วงมันอยู่ข้างใน เจ้าของตัวง่วงจะเถียง ไม่ง่วงๆ แม่บอกว่ามันอยู่ข้างในตัว สติจะตีออกมา มันก็ออกมาโดยอาการนั่นแหละ

ถาม *การฆ่าสัตว์ เช่น ยุง แมลงสาป หนู ซึ่งเป็นสัตว์แพร่เชื้อโรค บาปไหมคะ*

ตอบ บาปค่ะ "บาปก็อยู่ส่วนบาป บุญก็อยู่ส่วนบุญ" เหมือนน้ำกับน้ำมัน ให้ผลไม่เหมือนกัน บาปให้ผลเป็นทุกข์ บุญให้ผลเป็นสุข

ถามต่อ *ถ้าไม่ฆ่า จะถูกรบกวน แล้วจะทำเช่นไร*

ตอบ ก็แผ่เมตตาไปซิคะ แม่จะเล่าให้ฟัง แม่ไปสอนคริสต์ที่ศูนย์นักบวชหญิงแปดริ้วเขาเชิญแม่ไปสอนหลายครั้งอยู่ครั้งหนึ่ง ซิสเตอร์เล่าให้แม่ฟัง ที่มาเขาก็เป็นซิสเตอร์ มาแมร์บาทหลวง เข้ารุ่นละ ๔๐ คน คนเข้าบอกว่า "คุณแม่ขา หนูเข้าไปห้องน้ำ จะเข้าไปล้างหน้า เห็นมดเต็มอ่างน้ำ หนูก็แผ่เมตตาว่า "เจ้ามดเอ๋ย เราจะใช้อ่างน้ำ เราไม่ทำร้ายเจ้าแล้วให้เจ้าไปจากที่นี่โดยเร็ว"" *(หัวเราะ)* มดยังรู้ภาษา แล้วเขาก็ออกมาคุยกับเพื่อน เดี๋ยวเข้าไปอีกก็ยังไม่หมด เหลือ ๓ ตัว เขาก็บอกว่า "เจ้ามด ๓ ตัวเอ๋ย เราไม่ทำร้ายเจ้าแล้ว ให้เจ้าไปจากที่นี่โดยเร็ว เราจะใช้อ่างน้ำนี้" เขาก็ออกมาและคุย

กับเพื่อนอีก เขาเข้ามามดหายหมดเลย มันรู้ภาษาจิต มันโทรจิตกันได้

คนที่มีพลังสมาธิ ผู้พิพากษาตรีวุฒิ สาขากร เดี๋ยวนี้เป็นเจ้าของสวนพุทธธรรม ผู้พิพากษาตรีวุฒิกับคุณอมรา เขามาปฏิบัติกับแม่ทั้งคู่ ตั้งแต่ยังไม่แต่งงานกัน ผู้พิพากษาตรีวุฒิเป็นอาจารย์ผู้ควบคุมความประพฤติที่สถานพินิจคดีเด็กและเยาวชน ภรรยา ครั้งยังไม่ได้แต่งงานกัน เป็นคู่รักกัน ก็นึกถึงคนรัก อยากให้มาปฏิบัติบ้าง นำเข้ามาปฏิบัติ และต่อมาเขาก็ไม่ทิ้งการปฏิบัติ มาจนกระทั่งมีลูกมีเต้า เดี๋ยวนี้เป็นสวนพุทธธรรมนะ เรือนหอ แต่งงานกันที่อยุธยา พ่อตาก็มาปฏิบัติ แม่ยายก็มาปฏิบัติ ลุงก็มาปฏิบัติ ศรัทธาเลื่อมใสก็ให้ที่เพิ่มอีก "พอไหมลูก" ถ้าไม่พอก็ให้ที่เพิ่มอีก ที่ยังมีตอนที่เขาจะย้ายไปเป็นผู้พิพากษาที่เชียงราย พอแพ็คของเรียบร้อยแล้ว เห็นปลวกเดินออกมา ๒-๓ ตัว ใจก็บอกว่าของเราปรุหมดแล้ว ก็ยกหูโทรศัพท์ โทรมาหาแม่ที่โคราช บอกว่า

"คุณแม่ครับ ผมจะทำเช่นไร ปลวกมันขึ้นในหีบที่ผมแพ็คของไปเชียงราย" แม่ก็บอกว่า

"เออ อย่าเพิ่งไปทำร้ายเขาลูก เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตาบารมีของเราเพียงพอ เขาอาจจะไปก็ได้ ไม่มีอะไรเสียหาย"

เขาก็เดินจงกรม นั่งสมาธิ สองคนสามีภรรยา วันรุ่งขึ้นก็โทรศัพท์มาบอกแม่

"คุณแม่ครับ มันเดินพาเหรดออกไปเป็นแถวเลย ผมรื้อเสื้อผ้าดู ไม่มีอะไรเสียหาย"

ตัวปลวกก็เดินพาเหรดหนี อันนี้ไปถามเจ้าของดูเองได้ ย้ายไปอยู่เชียงรายก็เหมือนกัน เพลี้ยลงกล้วยไม้เขา เขาชอบกล้วยไม้มาก เขาแผ่เมตตาให้ตัวแมลงที่กินใบไม้ ก็ปรากฏว่าหาย ไม่มี นี่คืออภิญญาจิตมี เดชของสมาธิคืออภิญญาจิต

สามีภรรยาคู่นี้เก่งมาก ลูกสาวคนโตนี้อายุ ๑๖ ปี เขาบรรยายธรรมได้ตั้งแต่อายุ ๑๓ ปี บรรยายธรรมจ้อยเลย เขาจะส่งให้จบปริญญาเอกแล้วมาเป็นเจ้าอาวาสสวนพุทธธรรม ไม่ใช่เจ้าอาละวาดนะ *(หัวเราะ)* เจ้าอาวาสปกครองสวนพุทธ-ธรรม นี่แม่จบที่นี่ก็จะไปสอนที่สวนพุทธธรรม ของหมอกับพยาบาลศิริราช แต่ก่อนปฏิบัติที่ระยองหลายปี ดูเหมือนจะ ๗ ปี แม่ไปสอนปีละครั้ง ตอนหลังมันไกลมาก แม่สุขภาพไม่ค่อยดี ไปไม่ไหว พอดีสวนพุทธธรรมเสร็จ แม่ก็ไปเปิดและไปสอนให้ ๒-๓ ครั้งแล้ว ก็บอกให้มาที่สวนพุทธธรรมเถอะลูก ก็บอกคุณหมอสุมาลี และคุณถนอม ศิวะดิตถ์ ซึ่งเป็นเจ้าของคิว ก็พาไปดูสวนพุทธธรรม ก็พอใจ เที่ยวนี้จะไปเปิดที่นั่น ที่ระยองก็งดไป

ถาม *การที่ว่าธรรมจัดสรรนั้น จะทำให้เราเป็นคนช่างขอหรือเปล่า คือทำบุญแล้วต้องหวังผลตอบแทน และถ้าไม่ได้ดังขอไว้จะทำให้ขาดศรัทธาในการปฏิบัติหรือไม่คะ*

ตอบ เราไม่ใช่ชูชก จะได้ชอบขอ *(หัวเราะ)* ขออันนี้เป็นอธิษฐานนะคะ เป็นอธิษฐานจิต ขออ้างเอาบุญกุศลอันนี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้อย่างนั้นอย่างนี้ เรายังมีกิเลส เรายังมีโลภะ โทสะ โมหะ ยังมีอยู่ เรายังมีความอยากได้นั่นอยากได้นี่ อันนี้เป็นธรรมดา เราขอในสิ่งที่ชอบที่ควรไม่เป็นไร อย่าไปขอว่า ขอให้ข้าพเจ้าปล้นเขาได้สำเร็จในเที่ยวนี้ อันนี้เป็นบาป เราขอในทางที่ดี เราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ คำขออธิษฐาน คำขอนี้ก็อาจเป็นผลบ้างไม่มากก็น้อย เราอย่าหวังผลจนเกินไป

ถาม *คนมาเกิดยิ่งมากขึ้นทุกวันๆ และทีนี้คนที่เกิดนี้จะพออยู่ในโลกหรือไม่*

ตอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า "ในจักรวาลมีแสนโกฏิจักรวาล เพราะฉะนั้น คนเกิดจักรวาลนี้ไปเกิดจักรวาลโน้นๆ ก็ได้ และคนจักรวาลโน้นก็มาเกิดในจักรวาลนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้น ธรรมจะจัดสรรให้ลงตัว" ถ้ามากเกินไปไม่มีที่อยู่ก็จะมีการตายหมู่บ่อยๆ *(หัวเราะ)* ให้โลกนี้พออยู่ *(หัวเราะ)* เพราะฉะนั้น คนใจบุญ กุศล ศีล ทาน ก็จะอยู่เย็นเป็นสุข คนใจร้าย ใจบาป ใจชั่ว ก็อาจจะได้ผลลัพธ์เป็นทุกข์ต่างๆ นานาแล้วแต่กฎแห่งกรรม **"กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะ-ปฏิสะระโณ"** กรรมจำแนกให้สัตว์เป็นไปต่างๆ ทุกคนมี

กรรมเป็นที่พึ่ง ทุกคนมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ต้องรับผลของกรรมนั้น เมื่อเรามาปฏิบัติดังนี้แล้ว เราก็ทำชั่วกันไม่ค่อยลง เราก็จะมีกรรมดีปกป้องคุ้มครองรักษา กรรมดีก็คือสติปัฏฐาน ๔ ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ จะเป็นผู้ปกป้องคุ้มครองรักษาเราให้อยู่รอดปลอดภัยจากอันตรายทั้งหลาย ถึงจะมีจะเป็นขึ้นก็หนักเป็นเบา ฉะนั้น จึงเป็นที่น่ายินดี ที่เห็นท่านทั้งหลายมีจิตศรัทธา ถึงตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ ผู้ศรัทธาก็มีแต่เพิ่มขึ้นๆ ไม่มีลดลงทุกครั้งทุกคราว บ้านเมืองเราก็จะอยู่เย็นเป็นสุข ผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควรต่อพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงอยู่รอดปลอดภัย อันนี้ขอรับรอง

ถาม *การนั่งสงบนิ่งอย่างเดียว โดยไม่กำหนดองค์ภาวนา จะต่างกับการกำหนดองค์ภาวนาอย่างไรคะ*

ตอบ ค่ะ ต่างกันมาก องค์ภาวนานี้เป็นการผูกใจ ผูกใจให้เราอยู่กับองค์ภาวนา ยิ่งองค์ภาวนาของวิปัสสนาต้องเป็นองค์ภาวนาให้ทันปัจจุบัน ไม่ใช่ภาวนาไปเรื่อยๆ ไม่เอาปัจจุบันเป็นอารมณ์ อย่างนี้ก็ไม่เป็นผลมากเท่ากับเรามีองค์ภาวนาและให้ได้ปัจจุบัน

"ยกหนอ" ก็เป็นองค์ภาวนา

"กำหนอ เหยียดหนอ" ก็เป็นองค์ภาวนา

"เห็นหนอ" ขณะกำลังเห็น

"ยินหนอ" ขณะกำลังได้ยิน

หนอนี่เป็นตัวกำลังว่า กำลังได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยิน ได้รส เพราะฉะนั้น องค์ภาวนานี้เป็นอุบายให้จิตอยู่กับกาย จิตจะมองตัวเอง สติจะประคับประคองจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไป ให้ชนะพวกนิวรณ์ต่างๆ ได้เร็วขึ้น ถ้าเรามีองค์ภาวนาต่างๆ ให้ถี่ชิดขึ้นแล้วก็เหมือนเรามีรั้ว รั้วทีละ ๖ ต้น เห็นหนอทีก็ได้รั้วมา ๖ ต้น ยินหนอทีก็ได้รั้วมา ๖ ต้น เราก็จำเป็นที่จะภาวนา ฉะนั้น องค์ภาวนาสำคัญมากนะคะ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่ก็เทศน์นะคะ ควายมันเดินคันนา มันเดินไปมันก็มีสติเหมือนกัน แต่มันไม่รู้จักภาวนาเหมือนคน เพราะฉะนั้น องค์ภาวนาทำให้ฉลาดเฉลียว ทำให้ตัดอกุศลจิตลงไปได้ ทุกขณะจิตที่เราภาวนาได้ปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ขอให้ลูกโยคีจงเข้าใจว่า องค์ภาวนานี้จำเป็น ถึงเราจะภาวนาในใจหรือภาวนาออกเสียงก็ตาม ลูกโยคีลองเดินเงียบๆ ไม่มีองค์ภาวนา จะไม่ได้ปัจจุบัน จะไม่มีปัญญาเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นองค์ภาวนานี้ต้องได้ปัจจุบัน ปัจจุบันกิริยากาย ปัจจุบันกิริยาจิต ทุกขณะที่เราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน เคี้ยว ดื่มถ่ายอุจจาระปัสสาวะ "เบ่งหนอ ออกหนอ กลิ่นหนอ" ต้องภาวนาไปด้วย ถ้าเราภาวนาไปมากๆ ความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ การได้ปัจจุบันเราจะได้มากขึ้น ถ้าเราหยดน้ำไปทีละหยดๆ มันก็เต็มภาชนะฉันใด องค์บริกรรมภาวนาก็เช่นกัน ถ้าเราไม่ทิ้งองค์ภาวนา ภาวนาให้ต่อเนื่องก็ยิ่งดี ท่านถึงบอกว่า "ภาวนาให้ติดต่อเป็นเส้นด้าย" มันก็จะเป็นช่วงๆ

ไม่ใช่ได้ตลอดวันตลอดคืน ถ้าได้ตลอดวันตลอดคืนทุกอิริยาบถนั้นก็จะเป็นพระอรหันต์นะคะ ไม่ต้องตั้งใจ อันนี้เราทำเพื่อความชำนาญของอิริยาบถ ที่เรากำหนดรู้ ต่อไปเราก็จะกำหนดได้โดยไม่ตั้งใจ เสียงปึงมาก็จะ "ยินหนอ" ถ้ายินหนอทันนี่ก็แยกออกแล้วว่า ยินกับหนอเป็นคนละอันกัน เพราะยินมันดับแล้วที่หู จิตเกิดดับทางหู รูปนามทางหูเกิดดับ ในทวารอื่นก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นไม่ควรจะขาดองค์ภาวนา ภาวนาในใจก็ดี ออกเสียงก็ดี ใช้ได้ ถ้าภาวนาไม่ทัน เรายังต้องกำหนดตามว่า

"ยินหนอ ไม่ทันหนอ เห็นหนอ ไม่ทันหนอ"

กำหนดตามลงไป เหมือนเราสั่งใจว่า "ทีหลังให้ทันนะ" ตัวสติจะสั่งจิตดังนี้

ถาม *ในการนั่งสมาธิรู้สึกแน่นหน้าอก กำหนดแน่นหนอแล้วก็ยังไม่หาย จะเป็นเพราะกรรมได้หรือไม่ ควรจะทำอย่างไรดีคะ*

ตอบ เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง เป็นเพราะกรรมก็ได้ หรือเป็นเพราะอาการของญาณนั้นๆ ก็ได้ จะเห็นทุกข์ เห็นอนัตตาว่าบังคับไม่ได้ เพราะเมื่อแน่นก็เป็นทุกข์ เราก็กำหนดว่า

"แน่นหนอ ทุกข์หนอ บังคับไม่ได้หนอ"

น้อมจิตเข้าหาพระไตรลักษณ์ อันนี้ก็จะตอบเสมอทุกวัน แต่ไม่ได้ตอบหมู่ใหญ่ๆ อย่างนี้ ท่านที่ถามมาเราก็จะได้ตอบหมู่ใหญ่ๆ อย่างนี้ เราก็จะได้เข้าใจกันทั่วถึง เป็นทุกข์ใช่ไหมคะ

แน่น ไม่มีใครชอบหรอกความทุกข์ แต่จำเป็นต้องรับ เมื่อมีมาเราจะต้องรับรู้ แล้วปล่อยวาง อย่าเอามาทุกข์นาน แล้วก็แผ่เมตตาไป แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร การแผ่เมตตาไม่มีอะไรเสีย มีแต่ได้กับได้

"ข้าพเจ้าทำกรรมใดไว้ จึงได้มาทุกทรมานเช่นนี้ ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรนั้นด้วย จงเป็นสุขๆ เถิด จงได้รับผลบุญจากเราอย่ามีเวรต่อกันเลย ขอให้ข้าพเจ้าหายจากความทุกข์ทรมานนี้" ก็อธิษฐานจิตไป

ถาม *ทำไมเวลานั่งสมาธิ จะรู้สึกร่างกายเหมือนเขยื้อนขึ้น หรือตัวลอยขึ้น สะดุ้งและมีความรู้สึกเหมือนกับเต้นในที่สูงๆ มากคะ*

ตอบ ตัวลอยพวกนี้เป็น "พระอุพเพงคาปีติ" เพราะฉะนั้นแม่บอกว่า ถ้าปีติยิ่งเกิน ก็ให้กำหนดลืมตาขึ้น และเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนย้ายที่องค์ภาวนา

ตัวเบา ตัวลอย ตัวกระโดด เป็นเรื่องของพระอุพเพงคาปีติ เป็นอาการของพระอุพเพงคาปีติ พระพุทธเจ้าตั้งชื่อไว้เพื่อให้สอนกันเข้าใจ เป็นอาการของธรรมปรากฏทั้งสิ้น เราก็มีหน้าที่กำหนด ถ้าหากเป็นมากๆ ถ้าหากสั่งหยุดไม่ได้ให้ลืมตาขึ้น ให้กำหนดอิริยาบถอื่นๆ ต่อเนื่องไป

ถาม *มีอาการสะดุ้ง และมีความรู้สึกเหมือนกับเต้นในที่สูงๆ มากค่ะ*

ตอบ อันนี้เป็น "ขณิกาปีติ" ตัวสะดุ้ง ถ้าเรากำหนด "สะดุ้งหนอ" ทัน ดีมาก อันนี้เป็นการดับของจิต หรือ "ผงะหนอ" ไปข้างหน้า จะเห็นการดับของจิต มีสะดุ้ง มีผงะ หรือมีตกเหว เหมือนกับการตกเหว วาบลงไป เหมือนกับเครื่องบินตกหลุมอากาศ นี่คืออาการเห็นการเกิดดับของจิต บางทีจะรู้ที่ใจ ใจจะวูบไปก็มี จะเห็นการเกิดดับของจิต ถ้าเรา "วูบหนอ" ทัน "ยินหนอ" ก็เหมือนกัน ถ้าเรายินทันปัจจุบัน อันนี้ก็เหมือนกัน คือเราเห็นการเกิดดับของจิต

การดับของจิต เราจะรู้ได้ทั้ง ๖ ทวาร ถ้าหากเรากำหนดปัจจุบันให้มากๆ บ่อยๆ มันจะแว่บไปแว่บมาตามหน้าที่ ไม่มีอาการปรุงแต่ง สติจะต้องตามดู ตามรู้ ตามระวังในทวารทั้ง ๖ เมื่อต่อเนื่องกันมากๆ แล้ว สติว่องไวขึ้น สมาธิดีขึ้น สมส่วนกับศีล อินทรียสังวรศีลอันนี้ จะเห็นเกิดดับของจิต คือเห็นการเกิดดับของรูปนาม จะโดยแว่บทางใจ หรือแว่บทางหู หรือจะแว่บทางตา เห็นยังไม่หนอเลยก็วูบดับลงไป อย่างนี้ก็มีนะคะ ยกนี่ก็เหมือนกัน บางทีจะเห็น "ยก ยก ยก" บางทียกก็จะดับวูบไปที่ปลายยกก็มี บางคนที่ไม่ทราบเรื่องก็ตกใจ ก็ต้องกำหนดว่า "ตกใจหนอ" ตกใจกำหนดไม่ทันก็ "กลัวหนอ" ถ้ากลัวหนอไม่ทันก็ "ฟุ้งซ่านหนอ" แล้วทีนี้เราก็แก้ไขกันไป เมื่อฟุ้งซ่านไป "คิดหนอ คิดหนอ กุศลหนอ อกุศลหนอ" มันก็คิดไป ๒ ทาง ๒ แง่ ๒ มุม เราก็ตั้งสติใหม่ กำหนดรู้ที่กายต่อไป ตัวฟุ้งซ่านมัน

ออกไปจากกายแล้ว มันไปอยู่กับวิตกวิจารไปแล้ว

ถาม *เวลาเดินจงกรม รู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิเลยค่ะ รู้สึกเหมือนใครมาทุบหัว ตัวจะล้มมาข้างหลัง หนักศีรษะมาก ต้องออกมานั่งสักพัก เดินออกมาก็รู้สึกมึนศีรษะมากค่ะ*

ตอบ กฎแห่งกรรมเหมือนกันนะคะ เราเคยไปทุบหัวใครมาเราจำไม่ได้ ถ้าชาตินี้อาจจำได้ย้อนอดีตลงไปได้ แต่ถ้าชาติก่อนมาอาจจะไม่ทราบ หรือบางทีก็จะมาให้ทราบในนิมิตเหมือนที่บ้านแม่ที่โคราช ก็มีคนหนึ่งนั่งอยู่ สะดุ้งอยู่ ถูกเฆี่ยนร้องโอ๊ยๆ

"คุณแม่ขา หนูหลังลายหมดแล้ว ใครเฆี่ยนหนู"

แม่ก็บอกว่า "แผ่เมตตาเสียลูก นี่เราจะต้องรับกรรม เราเคยไปเฆี่ยนใครเขามาเราก็ไม่ทราบ แผ่เมตตาไป แล้วเดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็กำหนดตามหน้าที่ กำหนดอิริยาบถไปให้ได้ปัจจุบันมากๆ

พอนั่งสมาธิไปก็เห็นตัวเองกำลังโบยบ่าว บ่าวมันเป็นคนครัว ทำอาหารไม่ทันใจ มันหนีไปเล่นไพ่ แล้วกลับมาไม่ทัน อาหารไม่ทันใจก็จับมันมัดมือโบยเลย เขาก็โกรธ เมื่อเขาโกรธก็มีเวรต่อกัน ก็แผ่เมตตาไปก็หาย

อีกรายก็คล้ายๆ กันเช่นนี้ ไม่ใช่โบยอย่างเดียว ยกมือจับมือผูกแล้วก็โยงไว้ ไม่ให้ขาถึงพื้น ส่วนข้างล่างก็ก่อไฟลนไว้ เขาก็ขางอ ขางอขึ้นๆ หนีความร้อนของไฟ พอเกิดมาชาตินี้ก็มานั่งสมาธิ เห็นตัวเองที่เป็นอย่างนั้น เห็นตัวเอง

จับมือบ่าวโยงขึ้น แล้วก่อไฟไว้ข้างล่าง แล้วเกิดมาชาตินี้ก็พิการขางอข้างหนึ่ง ขาตรงข้างหนึ่ง

กฎแห่งกรรมทั้งนั้นที่เราได้รับความทุกข์ ก็มีทางเดียวที่เราจะเพิ่มกุศลให้มากขึ้นและแผ่เมตตาให้มากขึ้น ไม่ต้องคอยจะหายหรือไม่หาย ไม่มีอะไรบังคับได้ อนัตตาทั้งสิ้น ไม่ได้ดังใจทุกสิ่งทุกอย่าง เราทำมาแล้วทั้งบาปทั้งบุญกุศล อกุศล เราจึงเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เกิดมารับผลบุญบ้าง มารับ ผลบาปบ้าง เพราะอะไรเราจึงทำทั้งบุญทั้งบาป เพราะเราไม่รู้ ไม่รู้อะไรเป็นบุญ ไม่รู้อะไรเป็นบาปก็ทำไปด้วยความหลง

"อวิชชา ปัจจยา สังขารา" อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารรูป สังขารนาม

สังขารนามคือความนึกคิดปรุงแต่งจิต ที่เราเรียกว่าเจตสิกสังขาร

สังขารรูป คือ อาการ ๓๒ ของกาย ก็ต้องรับผลไปตามหน้าที่

เมื่อเราทำอย่างนี้ก็อาจจะวิ่งหนีอกุศลพ้นไปตามวาระบางทีคนที่ทำบาปมากๆ ทำไมจึงไม่ได้รับผลเป็นทุกข์ เขาก็ยังทำบาปอยู่ แต่ทำไมเขายังร่ำรวยอยู่ในการทำบาป ก็เพราะว่าเขายังมีบุญเก่าที่อุปถัมภ์ค้ำจุนอยู่ ก็หากหมดบุญเก่าแล้วก็ต้องมีอันเป็นไป ต้องใช้หนี้บาปไปตามหน้าที่

ข้างบุญแรง ก็แข่งบาป ให้สาปสูญ
บุญก็พูน เพิ่มให้ ดังประสงค์
ถ้าบาปแรง แข่งบุญ ให้ลดลง
บาปก็คง วิ่งเข้า เป็นเจ้างาน

วิ่งแข่งกันให้ผลดังนี้ ฉะนั้น เรารู้กฎแห่งกรรมเสียว่าเราต้องรับผล

"กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปฏิสะระโณ" ทุกคนมีกรรมเป็นที่พึ่ง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ต้องรับผลของกรรมนั้น

แล้วเราอย่าทำเพิ่มเมื่อเรารู้ เราต้องทำกุศลเพิ่มเติมไป อาจจะมีกำลังแรงไปวิ่งหนีบาปอกุศล ไม่ต้องชดใช้ก็เป็นได้

ถาม *ขอเรียนถามว่า ถ้าฆ่าสัตว์เป็นบาป ถ้าสัตว์ตัวนั้นจะมาทำร้ายเรา เราจึงฆ่ามันเสียก่อน เราถือว่าป้องกันตัว ตามกฎหมายว่าอย่างนั้น (หัวเราะ) โทษตกสถานเบา แต่ทางศาสนาเป็นบาปแค่ไหนคะ กรุณาช่วยบอกให้ชัดเจน*

ตอบ กรรมมากกรรมน้อยตามแต่เจตนาถูกแล้ว เป็นนักกฎหมายด้วยนะที่บอกมานี้ กรรมอยู่ที่เจตนา ใจเราต้องรู้เองเป็นเจตนาหรือเปล่า ถ้าเขามาทำร้ายเราเราก็หลบหลีกไป ถ้าเราไม่ฆ่าก็หลบหลีกไปก็พ้นไป ให้จบเวรไป ไม่ต้องทำร้ายเขา มิฉะนั้นก็จะทำร้ายกันอยู่เช่นนี้ เวรมันก็จะไม่สิ้น

ถาม *คำถามยังไม่จบค่ะ หรือเราจะถืออุเบกขารมณ์ ให้สัตว์ทำร้ายต่อ (หัวเราะ)*

ตอบ ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก ชีวิตใครใครก็รักนะคะ ธรรมชาติชีวิต ไม่ว่าคนไม่ว่าสัตว์

๑. กลัวความตาย

๒. รู้จักเสพกาม

๓. รู้จักรักลูก

๔. รู้จักหาอาหารกิน

นี่เป็นธรรมชาติ นี่เรากลัวตาย ก็รู้จักหลบหลีกไปให้มันพ้นๆ ไป สัตว์ที่จะมาทำร้าย เรานี้เขากลัวเรานะ งูก็เหมือนกัน และสัตว์ก็รู้ภาษาคนด้วย

วันหนึ่ง แม่กำลังยืนทำกับข้าวจะเลี้ยงโยคี ก่อนนี้แม่ทำข้าวเลี้ยงโยคีเอง ไปตลาดเอง อาสาทุกอย่าง อยากจะให้เขาได้ดี ตอนนั้นแม่ครัวเขาเห็นงูกำลังนอนอยู่ข้างๆ เท้าแม่ บอก

"คุณแม่ นั่นงู" เขานอนเหยียดยาวเลย

แม่ก็ "เห็นหนอ" ขยับหนีออกมานิด บอกว่า

"โอ้ นี่คงจะเจ็บป่วย ถึงมานอนอยู่ใกล้ๆ เรา คงจะอยากให้เราช่วย" เราก็แผ่เมตตาให้ บอก

"งูเอ๋ย ที่นี่ไม่ใช่ที่อาศัยของเจ้าหรอกนะ ไม่มีป่าให้เจ้าอาศัย ให้เจ้าออกจากที่บ้านนี้เสีย ไปอยู่ที่อื่น"

พอแม่บอกเช่นนั้น เขาก็เลื้อยออกจากที่ในครัว สักหน่อยได้ยินเสียงหมาเห่า จวนจะสว่าง แม่ก็เอาไฟฉายไปส่องดู ก็เจ้าตัวนี้นอนอยู่ใต้ที่คว่ำชาม แม่ก็บอกว่า

"ตรงนี้ก็ไม่ปลอดภัย ออกจากบ้านนี้เสีย บ้านนี้ไม่มีป่าให้เจ้าอาศัย" เขาก็เลื้อยออกจากนั้นเข้าไปในห้องน้ำ แม่ก็บอก

"โอ๊ะ ห้องน้ำก็ไม่มีที่อยู่ ออกไปโน้น ทางประตูใหญ่นะ ออกไปตามทางถนน เลี้ยวขวาแล้วก็ไปตามถนน จะมี ๔ แยกนะ และตรง ๔ แยกจะมีวัด เป็นวัดหนองบัวรอง เป็นวัดที่ป่ามาก มีป่าช้าผีดิบ มีอยู่ที่นั่น เจ้าจะอาศัยก็ไปอยู่ที่นั่น"

แม่บอกแล้วทำกับข้าวต่อไป ไม่ได้ตามดูว่าเขาเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาตามที่บอกหรือไม่ แต่พอเช้าขึ้น ไม่มีงูในห้องน้ำ ไม่มีแล้ว เขาอาจจะไปตามเราบอกก็ได้ *(หัวเราะ)*

ก็เหมือนอย่างที่เล่าให้ฟัง ไม่ทราบเล่าให้ฟังหรือยัง เรื่องมดที่แม่ไปสอนที่คริสต์ เล่าหรือยังคะ อ้อ! เล่าแล้ว มดยังรู้ภาษาเราเลย สัตว์มันก็ยังรู้ภาษาเรา มันโทรจิตบอกกันเลย แม่โทรจิตบอกคุณหมอนินาทนะ คุณหมอนินาทยังรับได้เลย ประตูแม่เสีย แม่ผ่าตัดตามาใหม่ๆ ก็ดึงประตูไม่ได้ เป็นประตูรูด หมอไม่ให้ดึงแรง แม่นึกถึงคุณหมอ "คุณหมอประตูแม่เสีย" ยังไม่ได้โทรศัพท์นะ เป็นโทรจิต ตอนนั้นมันประมาณ ๓ ทุ่ม

"คุณหมอ ประตูแม่เสีย ให้คนมาทำประตูให้แม่หน่อยนะ" แม่บอกคุณหมอ เช้าขึ้น คุณหมอให้คนรถมา ๒ คน มีค้อน มีคีม มีเครื่องมือมาเสร็จ แม่กำลังนั่งคุยอยู่กับคุณวิเชียร สาครมงคล ผู้ช่วยสอน รองอธิบดีกรมวิทยา-

ศาสตร์ มาเยี่ยมแม่ นั่งคุยกันอยู่ แม่ก็บอก

"นายดาว" เขาชื่อดาว "นายดาวเธอเอาค้อนเอาคีมมาทำไม จะมาปล้นแม่หรือ"

นายดาวบอกว่า "คุณแม่ครับ ผมก็ไม่ทราบ คุณหมอบอกว่า เธอ ๒ คนไปซ่อมประตูให้คุณแม่นะ ประตูเลื่อนคุณแม่เสีย"

"ทำไมคุณหมอทราบ"

"ไม่ทราบครับ คุณหมอบอกผม ผมก็เตรียมมา" พอทำเสร็จแล้ว แม่ก็โทรศัพท์ไปหาคุณหมอ ถามว่า

"ทำไมคุณหมอถึงทราบว่าประตูแม่เสีย ให้นายดาวมาทำให้"

"คุณแม่บอกผม"

"บอกเมื่อไร"

"บอกเมื่อคืนนี้ เวลาตี ๓"

บอกตั้งแต่ ๓ ทุ่ม ไปรู้เอาตี ๓ *(หัวเราะ)* ถามว่า

"ตอนนั้นคุณหมอกำลังทำอะไร"

"ผมกำลังนั่งสมาธิ"

"บอกว่ายังไง ลองว่ามาสิ"

พูดเหมือนอย่างที่แม่บอกเลย มีพลังงานมารับกันได้

คุณหมอนี่ปฏิบัติสมถะมา ๑๙ ปีนะคะ ๑๙ ปี แต่กินเหล้าเข้าบาร์หาอีหนู มีอีหนู ๘ บ้าน *(หัวเราะ)* อดข้าวบ่อยๆ ไป บ้านนี้ก็นึกว่ากินมาจากบ้านโน้นแล้ว *(หัวเราะ)* พอ

ปฏิบัติมา ๗ วันกับแม่ ออกไปนะ เรียบร้อย เหล้าก็ไม่ดื่ม เททิ้งทั้งกลางคืนตี ๒ ตอนนั้นไปพบแม่ที่เชียงใหม่ ก็บอกว่า

"ผมอยากเข้าวิปัสสนากับคุณแม่ครับ"

"อ้าว ดี คุณหมอ วันนี้ไปหาเลย ๒ ทุ่มครึ่ง พบแม่ในห้องนอนนั่นแหละ" พากันมา ๓ คน มีพยาบาลตามไปด้วย นัดพยาบาลจะไปเต้นรำกันเลยไม่ไป เลยไปเดินหนอ ๆ อยู่กับแม่ ก็วันนั้นคุณหมอเทเหล้าทิ้ง บุหรี่ สูบไปป์ เทลงขยะหมดเลย เหล้าที่เททิ้งในอ่างน้ำเหม็นมาก อุตส่าห์ล้างอยู่ตั้งนานถึงได้หายเหม็น มาเล่าให้แม่ฟังตอนเช้า ว่า

"เมื่อคืนนี้ผมเทเหล้าทิ้งหมด ตั้งแต่นี้ต่อไปผมไม่เอาอีกแล้ว มันเหม็นเหลือเกิน"

แล้วต่อมา เล่าให้ฟังว่ามีอีหนู ๘ บ้าน และมีวิชาเรียกด้วยนะ หาวิชาใส่ตัว วิชานั้นวิชาเรียกผู้หญิง ให้หันหน้ามาหา ก็หันมาหา ก็ดีใจเดินตามเข้าไปจีบไปจีบมา ก็อีหนูอีกบ้านหนึ่ง ก็เป็นไปได้ นี่เป็นเดียรัจฉานวิชา มันทำลายตัวอกุศลจิตไม่ได้ นอกจากวิชาสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ที่จะเลิกละเองได้ ฉะนั้น ผู้มาปฏิบัติจะเลิกเหล้าเอง เลิกบุหรี่เอง ไม่ต้องไปบอก เลิกกัญชายาฝิ่น เลิกเฮโรอีน เลิกเองได้ เพราะอะไร เพราะใจสอน คนอื่นสอนได้แค่หูกับปากอย่างที่แม่เคยบอก ถ้าใจสอน ใจจะเชื่อใจ ห้ามใจ เพราะฉะนั้น วิชานี้เป็นวิชาสารพัดรู้ สารพัดที่จะรู้ สอนตนเอง เตือนตนเอง

จงเตือนตน ของตน ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิต ตนได้ ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน ไม่ได้ ใครจะเตือน
ตนแชเชือน ใครจะเตือน ให้ป่วยการ

คนอื่นจะเตือนเราไม่กี่คำ เขาก็ขี้เกียจพูดเสียน้ำลาย เราเตือนตนเองได้ถึงจะเป็นประโยชน์มาก ฉะนั้น ลูกโยคีผู้มีบุญทั้งหลายถึงจะได้มาพบงานนี้ ไม่งั้นเข้ามาไม่ถึง มีอุปสรรคสารพัดเรื่อง ดูซิ สมัครรับมา ๓๐๐ กว่าคน ก็ยังเหลือแค่ ๒๐๐ กว่าคน ไม่ใช่มาง่ายๆ นะ ต้องใจเด็ดเดี่ยวจริงๆ ถึงจะมาได้ มีบุญเก่า **"ปุพเพกตปุญญตา"** ฉะนั้น ที่ลูกตั้งใจปฏิบัตินี้ดีแล้ว โมทนาสาธุด้วย สาธุแปลว่า ดีแล้ว

ถาม *จากการสมาทานว่าไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า คุณแม่สิริอธิบายว่าเป็นบาป แต่ถ้ามีความจำเป็นและยึดถือเป็นอาชีพเพื่อเลี้ยงดูในครอบครัว เช่น ชาวประมงภาคใต้ที่จับสัตว์น้ำมาขายนั้น อยากเรียนถามว่าจะบาปมากน้อยเท่าไร เพราะการทำเช่นนั้นเป็นการกระทำที่ช่วยจุนเจือครอบครัว*

ตอบ บาปก็อยู่ส่วนบาป บุญก็อยู่ส่วนบุญ ต้องรับผลทั้ง ๒ อย่าง ผลของบุญให้ผลเป็นสุข ผลของบาปให้ผลเป็นทุกข์ เหมือนน้ำกับน้ำมันไม่ปนกัน ทำไป เมื่อยังเลิกไม่ได้ก็ทำไปแต่ให้ตั้งใจเสีย มาเข้าวิปัสสนากรรมฐานจะมีทางธรรมจะจัดสรรให้มีอาชีพที่ถูกต้องขึ้นมาได้เองนะคะ มีคนมีอาชีพที่เลี้ยงฟาร์มกบ เอากบเมืองนอกมาขายด้วย แล้วตัว

เองฆ่ากบแกล้มเหล้าด้วย ขายด้วย ทำไมเวลาปฏิบัติ ร้องไห้สะอึกสะอื้น แม่ไปสอนที่สวนสุนันทา ร้องไห้สะอึกสะอื้น

"ผมร้องไห้มา ๓ วันแล้วครับคุณแม่"

"ทำไมถึงร้อง"

"ผมนึกถึงบาปได้ ผมเลี้ยงฟาร์มกบ แล้วคิดจะเลิกแล้ว กลับไปนี้ผมจะเลิก ผมไม่เสียดายหรอกราคาเป็นแสนๆ"

นี่เพราะอะไร เพราะใจสอน กลับไปถึงก็รายงานว่าเลิก

อีกรายก็อยู่ที่ราชบุรี แม่ยายเอามาเข้า นั่นก็สารภาพว่า กลับไปนี้ผมจะปล่อยกบหมดเลย ก็ไปปล่อยจริงๆ มาหาแม่ที่ยุวพุทธฯ บอกว่า

"ผมมารายงานให้คุณแม่ทราบว่า เมื่อผมกลับไปผมก็ปล่อยกบหมดเลย ผมไม่ทำบาป และเวลาผมนั่งสมาธิไป ผมเห็นกบที่มันจูงลูกที่ถูกตีหัวแตกมาด้วย มาร้องขอความเป็นธรรมว่าทำลูกฉัน ผมเข็ดแล้วสงสารมัน พอผมปล่อยหมดแล้ว รุ่งขึ้นเจ้าประจำก็มาขอซื้อกบ ผมบอกว่า

"ผมปล่อยหมดแล้ว" ผมเลยถูกด่าว่า "มึงปล่อยทำไม กูกำลังจะมาซื้อ" ก็ปล่อยไปหมดแล้ว ก็พ้นบาปไป

แม่ยายเขาดีใจมาก เคยกินเหล้า เมากลางถนนข้างถนน เมาในบาร์ในคลับ ก็เลิกหมด ไม่ทำอีกแล้ว ทำชั่วไม่ได้

มีลูกโยคีคนหนึ่งบอกว่า แม่พูดถึงเรื่องระลึกชาติได้ คนนั้นระลึกชาติได้ ๑ ชาติ คนนี้ระลึกได้ ๓ ชาติ แม่เล่าให้ฟัง เขาก็ยกมือ

"ผมก็ระลึกชาติได้ครับคุณแม่"

"เออดี ดีลูก ระลึกชาติได้กี่ชาติ"

"ระลึกชาติชั่วได้ครับ"

นั่นแหละ ๒ คน มาปฏิบัติด้วยกัน ออกไปเลิกเหล้าทั้งคู่ ไม่เป็นชาติชั่วและให้บ้านเป็นบ้านวิปัสสนามาจนบัดนี้ โยคีก็เข้าปฏิบัติได้ผลมาก สร้างบ้านเป็นแสนๆ สร้างบ้านเป็นบ้านวิปัสสนา เดี๋ยวนี้เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนาแล้ว ไม่มีวิชาใดจะเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้เหมือนวิชานี้ โง่ๆ เท่าไร มาปฏิบัติก็หายโง่ ฉลาดเฉลียวขึ้นมาเอง เพราะตัวสติจะเป็นพี่เลี้ยง เราไม่เอาโมหะมาเป็นพี่เลี้ยงแล้ว เรามีสติเป็นพี่เลี้ยง สติจะประคับประคองสอนใจน้อง ให้น้องได้ดีมีสุข ทำถูก ทำดี ถูกต้อง ดีงาม เหมาะสม และพอดีขึ้นมาได้เอง

ถาม *ศีลข้อ ๔ กล่าวไว้ว่า จะไม่พูดปดให้ผู้อื่นเดือดร้อน แต่การพูดปดของเราสามารถทำให้ผู้อื่นมีความสบายกายสบายใจเกิดขึ้น เราจะเป็นบาปไหมคะ*

ตอบ ไม่บาปค่ะ อันนี้เชื่อว่าเมตตาธรรมไม่พูดให้ใครเดือดร้อน เพราะฉะนั้น จึงมีคำท้ายว่า ไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน ก็เราพูดจริงพูดแล้วผู้อื่นเดือดร้อน อันนี้ เป็นพูดเพ้อเจ้อโปรยประโยชน์ เหมือนกับกล่าวคำเท็จ เหมือนกัน อยู่ในข้อกล่าววาจา อยู่ใน ๔-๕ ข้อที่เราสมาทานไว้ว่า เราไม่กล่าวคำเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่มีเจตนาให้เขาเดือดร้อน จะช่วย

ไม่ให้เขาเดือดร้อน ไม่ใช่เป็นคำเท็จ เมตตาธรรมนะ เป็นเมตตา พรหมวิหาร เป็นเมตตากรุณาช่วยเหลือ แม่อยู่ที่ร้านนะ เดี๋ยวเมียน้อยก็มาทำผม เดี๋ยวเมียหลวงก็มาทำผม แม่เปิดโรงเรียนสอนตัดเสื้อดัดผม แล้วก็บริการด้วย เดี๋ยวเมียน้อยก็ถามว่า "เขาว่าอะไรฉันบ้าง" เดี๋ยวเมียหลวงก็ถาม เราก็ไม่ให้เขาทะเลาะกัน แม่ก็ย้ายคำพูดเสีย แม่ก็บอกว่า เราไม่ได้คุยเรื่องนี้ เราคุยเรื่องหนังเรื่องละครทีวีก็พูดไปเสีย ความจริงก็พูดทั้ง ๒ คนนั่นแหละ แต่ก็เราไม่ให้เขาทะเลาะกัน เราก็ได้บุญไป ผลที่สุดต่อมาเขาก็ดีกันนะ เราพูดดี ๆ หากันเสีย ปั้นขึ้นก็ไม่เป็นไร

"เขาไม่ได้ว่าอะไร เขาไม่ได้พูดเรื่องนี้"

อันนี้ ก็ไม่ใช่คำเท็จ เป็นเมตตาไม่ให้เขาเดือดร้อน ไม่ให้เขาทะเลาะกัน เป็นเมตตาธรรม ได้บุญค่ะ

ถาม *ในโลกของธุรกิจ มีความจำเป็นต้องผิดศีล เช่น ห้ามดื่มสุรา ห้ามพูดโปรยประโยชน์ เหล่านี้จะทำได้เช่นไรคะ เพราะว่ามันต้องมีเกิดขึ้นในธุรกิจ เพื่อเชื่อมสัมพันธไมตรี หรือเพื่อขายสินค้า มีความจำเป็นต้องพูดเท็จ มีความผิดหรือเปล่าคะ และถ้าเราไม่ทำเช่นนี้ หรือถือศีล ๕ ถึงศีล ๘ อย่างเคร่งครัด ใครจะทำธุรกิจ ประเทศชาติจะพัฒนาได้อย่างไร*

ตอบ หมายความว่าประเทศไทยพัฒนาขึ้นด้วยเหล้า ใช่ไหมคะ *(หัวเราะ)* คุณวรากร ไรวา พอปฏิบัติแล้วก็พูดกับน้อง ๆ และคุณแม่จำนงค์ ไรวา

"นี่เราสมาทานศีลว่า ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา และร้านเรามีเหล้าขาย ก็ผิดศีลแล้วข้อนี้ เพราะฉะนั้นเราเลิกขายเหล้าดีไหม"

นี่ทางพวกน้องๆ ตอนนั้นยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็บอกกันว่า

"ไม่ได้หรอก ถ้าเราเลิกขายเหล้า ร้านเราก็เจ๊ง ขาดทุน" คุณวรากรว่าไง ก็บอกว่า

"ที่เราร่ำรวยนี้ไม่ใช่เราขายเหล้านะ เพราะว่าบุญเก่าของเราต่างหาก ที่เราเกิดมาร่ำรวยมั่งมี มีคุณพ่อคุณแม่ร่ำรวย ไม่ได้รวยเพราะขายเหล้า เพราะฉะนั้นลองเลิกดู"

ก็ไม่มีใครเชื่อหรอก พอเข้ามาปฏิบัติกันทุกคน ก็พูดเป็นเสียงเดียวกันให้เลิกขายเหล้า

บางคนสมาทานศีลว่า

"ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและดื่มสุรา"

ก็เข้ามาในหู แม่ได้ยิน แม่ก็บอกว่า "ไม่ใช่ ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา" เขาขี้โกงแม่นะคะ *(หัวเราะ)* นึกว่าเราไม่ได้ยิน เราก็เกิดหูดีได้ยิน ก็ว่ากันใหม่ ว่าไปเถอะๆ ประเดี๋ยวเดียว การปฏิบัติจะสอนใจเรา ให้เราทำในสิ่งที่ถูกต้องขึ้นมาเอง ต่อมาเขาก็เลิกกันเอง เราไม่ต้องไปบอกให้ยาก

มี ๒ พี่น้องไปปฏิบัติที่บ้านไรวา ผมยาวแบบฮิปปี้ผมยาวประบ่า หนุ่มๆ ทั้งคู่เลย ดูเหมือนน้าสาวเขาเอาไปปฏิบัติ วันหนึ่ง เขาก็ไปนั่งสูบบุหรี่ข้างล่าง เผอิญว่าคำบริกรรมที่แม่บอกว่า "อยากสูบหนอ" ถ้ากำหนดได้แล้วจะ

สูบบุหรี่อร่อย เวลาทานเหล้าถ้ากำหนดได้แล้วเหล้าจะอร่อย ลองไปทำนะ แม่บอก เขาก็ลองทำ

"ยกมาจับ ยกมาคาบ คีบ" อะไรเขาก็ทำ จุดไม้ขีดก็จุดหนอ เห็นหนอ มาหนอ มาหนอ ก็จุดหนอๆ และสูบเข้าไป พอซึดเข้าไป ไฟมันลวกคอแล้วก็เลยอาเจียนพุ่งออกมาด้วย ก็เลยเหม็นบุหรี่ แทนที่จะหอม กลับเหม็น

"พออาเจียน ผมก็อ้วกออกมาเลย แมงหวี่ตัวหนึ่งตกลงไปในอาเจียน ผมยังสงสารมัน ผมยังเอาก้านไม้ขีดไฟเขี่ยมันออกไป จนมันไปได้"

เดินมาหาแม่ แม่กำลังอยู่กันเยอะอย่างนี้ ก็อ้าปากเข้ามา หน้าแดง ฮ้าๆ เข้ามา

"เป็นยังไงลูก"

"คุณแม่ครับ คอผมถูกไฟลวกหมดแล้วใช่ไหม"

"ไม่เห็นมีอะไรเลยลูก" ก็เลยเล่าให้ฟัง

"ตั้งแต่นี้ต่อไปผมไม่สูบบุหรี่อีกแล้ว มันเหม็นด้วยแล้วมันยังอึบเข้ามาที่คอผม"

เลยพากันเลิก น้องชายก็เลิกเหล้า พี่ชายก็เลิกทั้งเหล้าทั้งบุหรี่ น้องชายก็เลิกทั้งเหล้าทั้งบุหรี่ ก็ห้ามใจสอนใจตัวเองได้ พอออกไปโกนฮิปปี้ออกหมดเลย ตัดผมหล่อเหลาไปเยี่ยมแม่ที่บ้าน แม่จำไม่ได้ *(หัวเราะ)* จำไม่ได้ว่าคู่นี้หน้าตาสะอาดสะอ้าน หล่อเหลาขึ้นมาเลย ได้งานการทำดีแล้ว เขาเป็นลูกคนรวย ไม่ทำงานก็มีอยู่มีกิน ก็เห็นว่าพ่อแม่

ร่ำรวยแล้ว เป็นฮิปปี้ไป สนุกดี ผลที่สุดกลับตัวกลับใจได้

น้องชายของคุณสุรีย์ ประมวลวรชาติ ที่ว่าเป็นมะเร็ง เป็นคริสต์ด้วยนะคะ เป็นเภสัชกรอยู่ที่รามา ร้องไห้กลัวตาย เพราะหมอบอกว่าไม่มีทางรักษาแล้ว อย่างเก่งจะอยู่ได้ ๑ ปี แต่คิดว่าในราว ๖ เดือน เพราะว่าไม่ไหวแล้ว เจ้าของตัวก็กลัวตาย ร้องไห้ทุกวัน ก็มีญาติเขาโทรศัพท์มา เขาเคยปฏิบัติที่โคราชกับแม่ ก็โทรศัพท์ไปที่โคราช บอกว่าขอพอให้เขาหยุดร้องกลัวตาย ให้เขาปฏิบัติด้วย แม่ก็บอกว่า "ดี ส่งมาเลย แม่รับ" ก็เข้ามาปฏิบัติ ก็ตั้งอกตั้งใจทำดี สูบบุหรี่มวนต่อมวนเหมือนกัน มือนี้เขียวเหลืองหมดเลย เหงือกก็เขียว สูบมวนต่อมวน วันละประมาณ ๒ ซองครึ่ง ๓ ซอง วันหนึ่ง พอสูบบุหรี่ กำลังจุดไฟ ก็ยกมาคาบอย่างนี้ ยังไม่ทันคาบเลย เสียงมาบอกที่หู ว่า

"เราจะมาละกิเลสละเอียด กิเลสหยาบยังละไม่ได้อีกหรือ"

ไม่รู้เสียงอะไรมาบอกที่หู พอบอกแค่นั้นก็วางบุหรี่เลย มีบุหรี่ไปเป็นห่อๆ ก็ยกให้คนอื่นหมดเลย ไม่สูบตั้งแต่วันนั้นมา เลิกบุหรี่ แล้วก็อาการของมะเร็งก็ดีขึ้น แผ่เมตตาให้บ่อยๆ วันหนึ่งแม่ก็บอกว่า

"กำหนดว่ากลิ่น ก็กลิ่นหนอนะ ไม่ต้องสนใจ อย่าไปปรุงแต่ง อย่าชอบไม่ชอบในกลิ่นนั้น"

เผอิญได้กลิ่นอะไรก็ไม่รู้ หอมมากเลย ทั้งที่บอกอยู่ขณะนั้น ยังไม่ลุกขึ้นไปหากลิ่น แต่พอออกจากสมาธิแล้ว ลุกขึ้นไปเที่ยวหาดมหัวคนที่เขายังไม่ออก ดมธูปหมดแล้วก็ไม่ใช่กลิ่นนี้ ดมศีรษะคนไหนก็ไม่ใช่กลิ่นนี้ เลยมานั่งแล้ว เล่าให้แม่ฟัง แม่ก็บอกว่า

"บอกแล้วว่า อย่าไปดมหา กลิ่นอะไรก็ช่าง เหม็นก็กลิ่นหนอ หอมก็กลิ่นหนอ จบกัน ไม่ต้องปรุงแต่ง นี่ไปเสียเวลาล่าช้าต่อมรรคผล"

ก็รู้แล้ว ต่อไปไม่ดมหัวใคร ก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เขามีอายุยืนมาได้ถึง ๑๔ ปี ลูกชายตั้งแต่เล็กๆ จนบวชให้แม่ได้ โตเป็นหนุ่มจนบวชพระให้แม่ได้ ไปเรียนอยู่เมืองนอก กลับมาก็มาเข้าวิปัสสนากรรมฐาน นึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ ขอบวชให้ ก็เลยดีกันหมดทั้งบ้าน ลูกก็มาเข้าทั้งลูกหญิง ลูกชาย แม่ก็ได้เข้า พ่อก็ได้เข้า แล้วก็คุณพ่อของคุณสุรีย์ ก็ได้มาเข้าปฏิบัติ เขาเดินเท้าก้าว ๒ นิ้วเลยหัวแม่เท้าไม่ได้ เดินเท้าต่อครึ่งๆ พอวันที่ ๕ ของการปฏิบัติ ถือไม้เท้าแขวนไว้ที่ราวบันได "คุณแม่ครับ" มาเดินหน้าห้องแม่ อยากโชว์

"คุณแม่ครับ ผมทิ้งไม้เท้าได้แล้ว ผมเดินอย่างนี้แล้ว แล้วผมก็เดินก้าวเลยหัวแม่เท้า ๒ นิ้ว อย่างคุณแม่บอกแล้ว คุณแม่มาดูผม ผมจะเดินให้ดู" เดินได้จริงๆ "กลับไปนี้ ผมจะตีกอล์ฟได้แล้ว ผมไม่ได้ตีกอล์ฟมา ๒ ปีแล้ว เป็นอัมพฤกษ์" ช่วยได้นะคะ หลายเรื่อง เล่าตอนนี้ไม่จบ ขอจบ

ตอนนี้ก่อน

ถาม *ดิฉันเป็นคนขี้โมโหมากค่ะ โทสะแรง ควรจะแก้ไขอย่างไรคะ*

ตอบ นี่คือวิชาแก้โมโห วิชาสติปัฏฐาน ๔ โทสะทำให้ร้อน เมื่อตายไปกับโทสะ ก็ตายไปกับโทสะ ก็ไปอย่างที่แม่ว่า ไปทุคติภูมิคือนรก เพราะฉะนั้นเรามาปฏิบัติอย่างนี้ก็ช่วยแก้ไข

ใครจะใจร้อน ใจเดือด ใจร้าย ใจดำ อย่างไรก็แล้วแต่ ก็จะลดลงมา ดีขึ้น มาปฏิบัติอย่างนี้ ก็หมั่นมาบ่อยๆ ทีเดียวไม่หมดหรอก ต้องขัดเกลาเรื่อยๆ มีคนส่งอารมณ์เหมือนกันว่าเหงื่อเม็ดโป้งๆ ออกมา แม่ก็บอกว่าเป็นคนขี้โทสะ เขาจะขับเหงื่อออกมา โทสะคือร้อน ไฟร้อนถูกขับออก ก็ดีใจ ไม่ทราบท่านคนนั้นถามหรือเปล่าก็ไม่ทราบ เจ้าของเองก็บอกมาว่า นี่มาปฏิบัติก็รู้สึกใจเย็นลง ก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่ทีเดียวได้ ต้องหมั่นมา หมั่นชำระ หมั่นล้าง น้ำทีละหยดยังเต็มได้ ที่แม่บอก นี่ก็เหมือนกัน ต้องหมั่นหยด หมั่นทำหมั่นกำหนด บ้านของเราน่ะเป็นวัดเป็นโบสถ์แล้ว ไปเดินจงกรมที่บ้านเราก็เป็นมงคล ไปพูดธรรมที่บ้านเรา บ้านเราก็เป็นมงคล ผู้ที่ปฏิบัติแล้วก็มาปฏิบัติกันทั้งครอบครัว ไปถึงก็พูดกันถึงเรื่องนี้ เหมือนที่พ่อจ้างมา ๒ แสน แม่จ้างมาแสนหนึ่ง กลับไปก็ไปคุยกันเรื่องนี้ ลูก ๘ คน พ่อแม่อีก ๒ คน เป็น ๑๐ เขาคุยกันแต่เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน บ้านนี้ก็เป็นมงคลบอก

"ผมเดี๋ยวนี้มีความสุขเหลือเกิน"

นายห้างกิมกัง แซ่ปึง ที่เราแผ่เมตตาให้ ที่จ้างลูกมา ๒ แสนให้มาปฏิบัติ ถึงทีแรกก็ไม่ตั้งใจ เดินดูเมฆ ดูฟ้า ดูเพดาน แม่ก็จับไมค์ แม่บอกว่า

"งานนี้ต้องทำด้วยใจจริง ถ้าใครตั้งอกตั้งใจก็จะได้ของจริง ของดีกลับไป ถ้าใครทำเล่นๆ ก็จะได้ของเล่นกลับไป" แค่นั้นเอง เขาบางมากแล้ว บุญเก่ามี เขาสะดุ้งเฮือกพอแม่พูด ขนลุกซ่า น้ำตาไหล ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเลย ตั้งแต่วันนั้นจนกระทั่งวันกลับ เข้ามาสารภาพบาป สารภาพผิดว่า

"ผมเป็นคนกวนบ้านที่สุด เขามาปฏิบัติกันหมดแล้ว ผมไม่มา ผมไม่ศรัทธา จนคุณพ่อจ้างมา ภรรยาผมก็บอกว่า เงิน ๒ แสนไปเอาที่ไหนได้อาทิตย์หนึ่ง แม่ให้แสนหนึ่ง เป็น ๓ แสน ไปเอาที่ไหนได้ ไปเถอะ ฉันจะไปด้วยคนหนึ่ง ไปเป็นเพื่อน"

ภรรยาก็มาเป็นเพื่อน นี่กลับไปเงินส่งให้พ่อแม่คืนหมดเลย ไม่เอา แล้วก็มาทำบุญที่นี่เป็นเจ้าภาพก็มี มาทำบุญที่นี่บ่อยๆ เที่ยวนี้คงไม่ทราบว่าแม่มา ถึงไม่มา ถ้ารู้ว่ามาก็คงมาแล้ว แม่ว่าจะโทรศัพท์ไปบอกก็ลืม ก็เปลี่ยนพฤติกรรม กลับไปก็ดีหมด บ้านเราก็คุยกันแต่เรื่องนี้ จนชาวบ้านเขามาเมื่อไหร่ก็เห็นแต่คุยเรื่องนี้ เขาบอกว่า

"พวกเราถูกไสยาศาสตร์ของคุณแม่สิริแล้ว" *(หัวเราะ)*

“ผมจะตอบเขาอย่างไร คุณแม่” โทรศัพท์มาคุยกับแม่ แม่ตอบว่า

“ไม่ใช่ไสยศาสตร์ของคุณแม่สิริหรอก ถูกพุทธศาสตร์บอกเขาอย่างนี้นะลูก พุทธศาสตร์ ไม่ใช่ไสยศาสตร์ แก้ไขได้จากดำเป็นขาว”

ทุกคนก็เห็นดีเห็นชอบกัน แล้วก็ปฏิบัติกันทุกวัน หลานน้อยๆ แค่นี้ก็มาปฏิบัติ สวดมนต์นี่สวดได้หมดเลย ๒ ขวบครึ่ง สวดปากเปล่าด้วย อัดเทปมาให้แม่ฟัง พาลูกพาหลานทำ

ถาม *การนั่งสมาธิ ลืมตาได้ไหมคะ*

ตอบ อ้าว! เลยเวลาแล้วลูก การนั่งสมาธิลืมตาได้ค่ะ ลืมตาแล้วมองไปข้างหน้าของเรา ๑ วา *(หัวเราะ)* แถมนิดแถมหน่อยนะคะ หูไว *(หัวเราะ)* เสียดายนะ อยากจะพูดถึงสว่างก็พูดได้ แม่ชอบตอบคำถาม เสียดายที่ไม่มีเวลานะคะ ก็นั่งมองข้างหน้า ห่างออกไปจากหน้าตักของเราไปสักแขนหนึ่ง กะพริบตาก็ “กะพริบหนอ” กลืนน้ำลายก็ “กลืนหนอ” พองหนอ ยุบหนอก็มี พองยุบไม่มี ก็ “นิ่งหนอ เฉยหนอ” ก็เป็น เพราะฉะนั้น ลืมตาได้ คนที่สมาธิยิ่งเกิน แม่จะไม่ให้นั่งหลับตา ให้ลืมตานั่งถ้าจำเป็นต้องนั่ง ถ้าหากว่าลืมตาก็ยังยิ่งเกินอยู่ ก็ไม่ให้นั่งเลย ให้เดินจงกรมกับกำหนดอิริยาบถ ๒ อย่าง เพิ่มสติลงไป สมาธิยิ่งเกินเป็นวิปัสสนูปกิเลส มันต้องแก้ไขด้วยการไม่นั่งหลับตาค่ะ เพราะอะไร เพราะกำหนด

อิริยาบถไม่ค่อยทันค่ะ สมาธิจะยิ่งเกินแก้ไขด้วยการนั่งลืมตาหนึ่งและไม่นั่งหนึ่ง ดูปริมาณจิตของเรา แล้วก็ค่อยแก้ไขไป ได้ทุกอิริยาบถนะคะ เราจะกำหนดเมื่อไหร่ก็ได้ผลบุญเมื่อนั้น ก็ขออนุโมทนาสาธุนะคะ ลูกตั้งใจฟัง ขอให้ทุกท่านมีปัญญาบารมีแก่กล้า คิดสิ่งใด ประสงค์สิ่งใด จงสมปรารถนาโดยเร็ว งานวิปัสสนากรรมฐานที่ลูกทั้งหลายกำลังบำเพ็ญเพียรปฏิบัติอยู่ ขอจงสมปรารถนาในสิ่งที่อธิษฐานไว้ในวันแรก

ถาม *การที่เราได้ยินหัวใจเต้นระหว่างนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นการดีหรือไม่คะ*

ตอบ ดีค่ะ เป็นการจิตใจสงบ ความสงบของจิต ถ้าหากสงบมากๆ แล้วก็จะได้ยินการเต้นของหัวใจ บางทีเดินจงกรมไป กระดูกลั่นก๊อกแก๊กก็ได้ยิน บางทีเลือดในกายแล่นวิ่งไปก็รู้ ความรู้สึกในกายก็จะละเอียดขึ้น เพราะการปฏิบัตินี้เป็นงานดูกายดูจิต เพราะฉะนั้น ความละเอียดประณีต ความวิจิตรของจิตที่จะเกิดปัญญา ก็จะสอดส่องประคองใจ ให้สติมีความแก่กล้า ซึ่งสามารถจะดูความละเอียดเกิดขึ้นในกายในจิตของตนได้ เพราะฉะนั้น การที่มารู้การเต้นของหัวใจนี้เป็นของดีค่ะ ความสงัดกายสงัดจิตก็จะเกิดขึ้น ยิ่งถ้าสงบมากๆ จิตจะเข้าถึงความสงบของป่าชัฏ คำว่า “ป่าชัฏ” ไม่ใช่หมายความว่า ในป่าโน้นป่านี้นะคะ ในถ้ำในเขา ไม่ใช่ ป่าชัฏอันนี้ หมายความว่า จิตสงบมากๆ จิตประณีต จิตวิจิตรก็จะมีความเงียบสงัดสงบและก็มีความสุข เพราะฉะนั้น

สมาธิมีหลายขั้น ท่านจึงสอนว่า

“นัตถิ สันติปะรัง สุขัง สุขอื่นใดจะยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

อันนี้ขึ้นอยู่ที่ความเพียรที่เราพยายามทำลายอกุศลด้วยกำหนดรู้ให้ละเอียดขึ้น

“โยเธถะ มารัง ปัญญา วุธเธนะ” พึงรบมารด้วยอาวุธคือปัญญา

คือ ความเพียรที่เรากำหนด เมื่อเรากำหนดได้มากเท่าไรแต่ละครั้ง แต่ละคราว แต่ละคำ ก็จะประหารกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ คือปัญญาจะเกิดขึ้น สอนใจ บอกใจ เตือนใจของเรา ให้มีความเพียรแก่กล้ายิ่งๆ ขึ้น และใกล้มรรค ผล นิพพานยิ่งๆ ขึ้น ทำลายอกุศลได้มากยิ่งขึ้น หน้าตาของลูกโยคีจึงผ่องใสนะคะ ก็แสดงออกมาจากน้ำใจที่สะอาด บริสุทธิ์หมดจด จากศีล สมาธิ สติ ตัวศีล อินทรียสังวรศีล จึงเป็นศีลที่สูงมาก เราก็พยายามที่จะสอดส่องประคองใจของเราให้อยู่ในขอบเขตของสติ คือให้ทันปัจจุบันมากๆ ท่านผู้ใหญ่ท่านก็เขียนกลอนเอาไว้

ทุกวี่วันฉันส่องคันฉ่องฉาย
ปรากฏกายแก่ตามาแต่ไหน
ประหลาดเหลือเมื่อหวนครวญคิดไป
เพียงฝ้าไฝใบหน้าบ่งว่าเรา
รูปร่างอย่างนี้ชี้ว่าฉัน

ส่วนรูปร่างอย่างนั้นนั่นคือเขา
แต่จิตใจในกายสุดจะหมายเอา
ยังโง่เขลาหลงผิดในจิตตน
บ้างอุตส่าห์ฟันฝ่าศึกษาศาสตร์
จนเปรื่องปราดหยั่งดูรู้ลมฝน *(กรมอุตุนิยมนะคะ)*
เชี่ยวชาญงานนานาในสากล
แปลกหนอคนน้อยนักจักรู้ตัว
เวลาโกรธก็หน้าบึ้งทำขึ้งขับ
พอใจกลับพักตร์พริ้มนั่งยิ้มหัว
อารมณ์เวียนเปลี่ยนวนจนลืมตัว
กายสั่นรัวยั้งได้หรือใจเรา
อาณาจักรกายใจใช่ใหญ่กว้าง
แต่รกร้างห่างธรรมจึงซ้ำเขลา
ค้นฉ่องฉายกายเด่นเห็นเพียงเงา
อย่าโง่เขลาก่อบาปเพื่อภาพลวง

อันมหากุศลที่เราปฏิบัตินี้เป็นยอดความดีของมนุษย์แล้ว ท่านทั้งหลายได้มาสัมผัส ได้มาเรียนรู้ ได้วิชาเกิดขึ้น ทำลายอวิชชา โลภะ โทสะ โมหะ ที่จะนำให้จิตของเราเศร้าหมอง เราก็ลดไป เบาไป เพราะฉะนั้น ผิวพรรณเราจึงผ่องใส มีราศี คนขี้เหร่เท่าไรเอามาปฏิบัติวิปัสสนาก็งามขึ้น อย่างเมื่อก่อนนี้แม่ขี้เหร่นะ *(หัวเราะ)* พอมาปฏิบัติวิปัสสนาบ้าง แม่ก็ค่อยยังชั่ว (หัวเราะ)

ถาม *การทำวิปัสสนา ต้องใช้สมาธิขั้นขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ ไม่ใช้สมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ ใช่หรือไม่คะ*

ตอบ ไม่ใช่นะคะ ต้องใช้สมาธิทั้ง ๓ เพราะฉะนั้น เราจึงมีการเดินจงกรมให้ได้ปัจจุบัน อิริยาบถการเดินจงกรม จะได้ขณิกสมาธิต่อเนื่องนั้น การเดินจงกรมจะสามารถเข้าอุปจารสมาธิได้ พอเรานั่งไปเราต้องการอัปปนาสมาธิหรือฌาน เราจึงมีการนั่งสมาธินั้นอิริยาบถทุกอย่าง ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย จะต้องใช้ทุกอย่าง ให้ได้สมาธิทั้ง ๓ เกิดขึ้น ในอัปปนาสมาธิของวิปัสสนานี้ ก็จะเกิดปัญญาคือการกำหนดรู้ได้ดีขึ้น จิตจะใสสะอาดผ่องแผ้ว ก็ทำลายอนุสัยกิเลสได้ แต่ก็ยังไม่หมด เราก็ค่อยทำค่อยไป ท่านจึงสอนเราว่า

"ปะภัสสะระ มิทัง จิตตัง ภิกขเว อาคันตุเกหิ อุปกิเลเสหิ อุปกิลิฏฐัง"

แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผ่องแผ้ว แต่ต้องเศร้าหมองด้วยแขกที่มาเยือน แขกที่มาเยือนก็คืออารมณ์ อารมณ์ที่มากระทบตามทวารทั้งหกของเรา งั้นเรามีสติรับแขก แขกที่มาเป็นแขกร้าย สติจะไม่ให้เข้ามาทำร้ายบ้านหลังนี้ สติจะรู้เท่าทัน คือความระลึกได้ ในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม เหมาะสม และพอดี อันนี้เป็นสัมมาสติที่เรากำลังปฏิบัติเพ่งเพียรอยู่ ด้วย

อาตาปี มีความเพียรเพ่งเผากิเลสให้ร้อนทั่ว

สติมา มีความระลึกได้บ่อยๆ เนืองๆ

สัมปชาโน ด้วยตรวจตรารอบคอบในผลงานของเรา แม้ไม่ทันก็กำหนดว่า "ไม่ทันหนอ" นี่คือตรวจตรารอบคอบในผลงานของเรา ก็เหมือนอิทธิบาท ๔ ที่เราพยายามปฏิบัติอยู่นี้ เข้ามาในวงการนี้ทั้งสิ้น

ฉันทะ พอใจในกิจการงานที่เรากระทำ

วิริยะ มีความเพียรในการงานสำเร็จด้วยดี

จิตตะ เอาใจใส่ฝักใฝ่ในการงานของเราให้สำเร็จด้วยดี

วิมังสา รอบคอบในการงานของเราให้สำเร็จบริบูรณ์

ถ้าจะเทียบกับนักเรียนง่ายๆ ว่า เราทำคำตอบส่งครูบาอาจารย์ เราก็จะต้องมาสอบทานตรวจดู มันอาจจะตกไม้เอก ไม้ไต่คู้ ไม้ตรี ไม้จัตวาก็ได้ งั้นที่เราสอบทานอย่างนี้เราก็จะได้เพิ่มเติมให้มันหมดจด ให้ถูกต้องยิ่งขึ้น นี่คือวิมังสา คือความรอบคอบในกิจการของเรา อิทธิบาท ๔ จึงเป็นงานดี ทำให้กิจการงานสำเร็จด้วยดี ด้วยความรอบคอบ ด้วยความพากเพียร **"อาตาปี สติมา สัมปชาโน"** มันอยู่ในองค์ของคุณ ๓ อย่างนี้ เราจึงจะสำเร็จในการปฏิบัติงานของทางโลก หรืองานทางธรรมก็ตาม ต้องอาศัยงานพวกนี้ คุณธรรมอันนี้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตมาก อัปปนาของวิปัสสนาต่างกับอัปปนาของสมถะนะคะ อัปปนาของสมถะ ท่านทิ้งองค์ภาวนา พอมีความเงียบความสบายความสุขเกิดขึ้นแล้วจะนั่งเฉย เสพสุขในอารมณ์ของสมาธิ

ท่านหลวงพ่อพุธ ฐานิโย วัดป่าสาลวัน ท่านบอกแม่ว่า สมาธิหัวตอ สมาธิของสมถะ คือนั่งซื่อบื้อ อะไรมาก็ไม่รับ เพราะอะไร เพราะรับไม่เป็น เหมือนหลวงพ่อก็เจอสมาธิหัวตอมาแล้ว แต่หลวงพ่อก็มีบุญ ยกจิตขึ้นวิปัสสนาได้ คือกำหนดรอบรู้ในผลงาน อย่างพวกเรานี้ ก็เรามีการชี้ชัด ชี้ชัดลงไป

กำลังเห็น "เห็นหนอ"

กำลังได้ยิน "ยินหนอ"

กำลังรู้กลิ่น "กลิ่นหนอ"

กำลังรู้รส "รสหนอ"

อะไรมาสัมผัสทวารไหน เราก็มีสติรับรู้ทวารนั้นๆ แม้จะผิดไปเผลอไปก็ "เผลอหนอ" "ไม่ทันหนอ" ก็ตั้งต้นใหม่ ตั้งไข่ล้มต้มไข่กิน ไม่มีอะไรเสีย ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ปัจจุบัน แต่ความตั้งใจที่จะกำหนดนั้นมีอยู่ เราก็ยังได้มีสมาธิ และสมาธินั้นเป็นสัมมาสมาธิ แต่ยังเป็นสมาธิในองค์มรรค สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมาทิฏฐิ ทั้งหมดนี้เป็นศีลในองค์มรรค เป็นอิริยาบถ เป็นอาการขององค์มรรคทั้งสิ้น ฉะนั้น เราจึงมีความรู้เร็ว มีความระลึกได้ในสิ่งถูกต้องดีงามเร็ว เพียง ๗ คืน ๘ วัน ทำไมจึงเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์ได้ นี่คือการที่เราทำคุณภาพของจิตให้เกิดขึ้น ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราไม่มีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันนี้มันจะ

ล่าช้าต่อมรรคผล ฉะนั้นจึงได้ผลเร็ว เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ เลิกการพนัน เลิกเป็นชู้เมียเขา ศีล ๕ ข้อนี้จะบริบูรณ์บริสุทธิ์ขึ้น แม้ลูกโยคีออกจากวิปัสสนากลับไปบ้าน แม่ถึงบอกว่าเราไม่ได้ออกจากวิปัสสนานะ เรามาวิปัสสนา เรามาบวชใจงั้นเราไม่มีการออกจากการบวช แม่จึงสั่งซ้ำย้ำเตือน ลูกทั้งหลายบวชแล้วอย่าสึกนะลูกนะ เรามาปฏิบัตินี้เรามาบวชใจเพราะฉะนั้น เราไม่สึก เราจะต้องมีสติเพิ่มเติมกำหนดรู้อยู่เสมอ ทำได้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ อยู่บนรถยนต์ก็ทำได้ อยู่บนเครื่องบินก็ทำได้ เรานั่งคุยอยู่ที่โต๊ะอาหารที่บ้านเรามักจะคุยเรื่องธรรมกัน เพราะทุกคนก็ปฏิบัติกันแล้ว แม่บอกว่า อุตส่าห์กำหนดนะลูกนะหลานนะ ถ้าอยู่ในอิริยาบถที่กำหนดนั้น ผีไม่ฆ่า ม้าไม่เหยียบ รถไม่ชน ลูกสาวว่าช้างก็ไม่เตะ ลูกเขยก็บอกว่าเครื่องบินก็ไม่ตก เพราะว่าเขาเป็นนักบิน ผู้บัญชาการศูนย์การบินทหารบก ลพบุรี ก็ต่อกันมาเป็นเรื่องราว ก็คุยกันสนุกสนาน รื่นเริงในธรรม เมื่อปฏิบัติแล้วจิตจะระลึกได้ในสิ่งที่ดีงาม แม้เราจะคุยกัน ก็รื่นเริงในธรรม จบข้อนี้นะ

ถาม *เราจะทราบได้อย่างไรว่าจิตจะถึงอุปจารสมาธิเมื่อไร ขณิกสมาธิเมื่อไร และอัปปนาสมาธิเมื่อไรคะ*

ตอบ ทราบได้โดยอาการที่เกิดปรากฏ พระพุทธองค์ตั้งชื่อเพราะฉะนั้น ชื่อตั้งไว้สมมติเรียกให้เป็นที่เข้าใจ เพื่อให้สอนกันได้ ขณิกสมาธิ แม่ก็บอกอยู่ทุกวัน

“เห็นหนอ” ขณะหนึ่ง

“ยกหนอ” ขณะหนึ่ง

“เหยียดหนอ” ขณะหนึ่ง

“ก้มหนอ” ขณะหนึ่ง

“ยินหนอ” ขณะหนึ่ง

เหล่านี้ในทวารทั้ง ๖ ที่เราพากเพียรกำหนดดูการเคลื่อนไหวกาย เคลื่อนไหวใจ เราเรียก ขณิกสมาธิ แปลว่า สมาธิขณะหนึ่งๆ ซึ่งในขณะหนึ่งนั้นแหละก็พร้อมด้วยศีล สมาธิ ภาวนา พร้อมหมดเลย ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ได้ เพราะขณะที่เรากำหนดขณะหนึ่งๆ ใจเราก็ไม่ได้ไปฆ่าสัตว์ ไม่ไปลักทรัพย์ ไม่คิดประพฤติผิดประเวณี วาจาของเราก็ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่กล่าวคำหยาบคาย ไม่พูดยุยงส่อเสียด ไม่พูดปด นี้จึงเรียก “อินทรียสังวรศีล” กาย วาจา ใจ บริบูรณ์บริสุทธิ์อยู่ในองค์ภาวนาทั้งสิ้น กายก็ไม่ลักทรัพย์ กายก็ไม่ประพฤติผิดประเวณี กายก็ไม่ได้ทำผิดศีลอะไรทั้งสิ้น มีแต่ประคองจิตของเราให้อยู่กับการกำหนดได้มากๆ นี่คือฉันทะ ความพอใจในงานของเรา ถ้าลูกโยคีไม่มีความพอใจในการงาน ลูกโยคีกลับบ้านแล้ว นี่เพราะอะไรเราจึงทนอยู่ได้ เพราะอาศัยขณิกสมาธิ ต่อเนื่องเป็นช่วงๆ ไม่ใช่ได้ทุกคำ ถ้าได้ทุกคำต้องเป็นพระอรหันต์ถึงจะได้ งั้นเราก็เพียรไป

หันหน้าหันหลัง หันซ้ายหันขวา ก็หันไปด้วยอิริยาบถที่กำหนดรู้ เพราะฉะนั้น งานของเราก็เพิ่มขึ้น จากสติ

จากสมาธิ ปัญญาก็เพิ่มขึ้น นี่บริบูรณ์แล้ว เป็นอินทรีย์สังวรศีล เป็นสมาธิตั้งใจมั่น ชอบที่เราตั้งใจ จึงเป็นสัมมาสมาธิ

สัมมาสติ สัมมา แปลว่า ถูกต้อง ดีงาม เหมาะสมและพอดี ด้วยอำนาจคุณธรรมของสตินั้น ไม่มีอะไรโอเวอร์ มีแต่เราจะทำงานได้สะดวกดียิ่งๆ ขึ้น ด้วยความชำนาญ ที่เราจะกำหนดรู้ เสมอๆ บ่อยๆ เนืองๆ ในความเพียรของเรา เราก็ได้สัมมาสมาธิ สัมมาสติ เราก็กำหนดได้ขณะๆ ตามที่เรามีความพากเพียร อันนี้เราเรียก ขณิกสมาธิ จากการได้ขณิกสมาธิต่อเนื่อง เวลาเราเดินจงกรมเราสามารถได้อุปจาร-สมาธิ บางคนเดินจงกรม กำลังลืมตา เห็นนั่นเห็นนี่ มีนิมิตเกิด อันนี้พอจะอนุมานได้ว่า จิตเข้าถึงอุปจารสมาธิ มีนิมิตเกิดมีปีติ นี่นะคะคือเข้าถึงอุปจารสมาธิได้แล้ว เราก็สังเกตการณ์ของเรา สังเกตปัญญา สังเกตสมาธิ สังเกตสติของเราเอาไว้บ่อยๆ พยายามกำหนดพากเพียรไป อัปปนาสมาธิต้องนั่งสมาธิจากการเดินจงกรมจะเชื่อมโยงมาถึงการนั่ง ให้มีสมาธิได้เร็วขึ้น การเดินจงกรมนี้มีประโยชน์มาก เกิดปัญญาด้วยนะคะ

ท่านนายแพทย์อุดมศิลป์ อดีตรัฐมนตรีอุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ก็เป็นลูกโยคีของแม่ ให้บ้านเป็นบ้านวิปัสสนามาตลอด ที่บ้านรับได้น้อย เวลานี้ก็มาใช้ที่ยุวพุทธฯ นี้ ปีละครั้งปีละครั้ง ตัวท่านเองก็มาบรรยาย เวลานี้ท่านเจริญรุ่งเรืองทั้งการงานการเงิน ต่างคนต่างช่วยกันทำงานทั้งครอบครัว

งานนั้นก็เป็นสัมมาอาชีพทั้งสิ้น ท่านกำลังวิ่ง ท่านชอบมอร์นิ่งวอล์ค ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขณะที่อยู่ในการกำหนด

"โอ้ คุณแม่ อะไรที่มันค้างใจเป็นปัญหาอยู่ มันดีออกอย่างดีเลย ชี้แนะชี้นำ สตินี้จะบอกทำอย่างนี้ ทำอย่างนั้น เมื่อผมทำตามที่สติเตือน สติบอก ก็ได้ผลดีมาก"

เพราะฉะนั้น ตรงนี้การเดินจงกรมก็ทำให้เกิดปัญญาทั้งปัญญาโลก ปัญญาธรรม และได้ทั้งขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิต่อเนื่อง ซึ่งเป็นประโยชน์มาก

๑. ได้ทั้งปัญญา ทั้งปัญญาโลก ปัญญาธรรม

๒. จิตใจจะเยือกเย็นลงกว่าเดิม

ทำไมเราจึงต้องมาเดินจงกรมช้าๆ สโลว์โมชั่น เพื่อเราจะได้เห็นสัจธรรม แม่จะเทียบเคียงง่ายๆ พัดลมนี่ เราไม่เคยเห็นพัดลมเลย แต่ทำไมลมจึงออกมาถูกตัวเรา เราไม่ทราบว่าในนั้นมันมีอะไรบ้าง ถ้าพัดลมหมุนเร็วๆ แต่ถ้าพัดลมหมุนช้าลงๆ เราก็ค่อยรู้ว่ามันมีสรรพสิ่งอะไรอยู่ในนั้น เราก็พอจะเดาได้ว่ามันมีเครื่องมือที่จะบริการให้ลมแก่เราอยู่ในนั้น พอพัดลมช้ามากๆ เราก็จะเห็นใบพัด เราก็จะรู้ว่ามันมีใบพัด พอพัดลมหยุดนิ่ง เราก็จะมีใบพัดอยู่ ๓ ใบ เพราะฉะนั้น เวลาเขาออกทีวีมา ชกมวยก็ตาม แข่งม้าก็ตาม แข่งเทนนิส ทำไมเขาจึงเอามาสโลว์ให้ดู เวลาชนะกัน น๊อคกัน เพื่อให้เราเห็นชัดเจนโดยสัจธรรมจริงๆ ไม่ต้องว่ากรรมการ

พอเห็นเข้าแล้วก็ "อ๋อ ตรงนี้เอง อ๋อ มันตรงนี้เอง" คำอ๋อๆ อ้อๆ นี้คือปัญญาเกิดขึ้น เรียกว่า "อุทานธรรม" อุทานธรรมจะเกิดขึ้นมาเอง คือสิ้นสงสัย เราก็ได้ประโยชน์จากการเดินจงกรม นอกจากจิตใจเราจะเยือกเย็นลง ก็จะระลึกได้ในสิ่งที่ดีงามและถูกต้อง ปัญญาก็เกิดขึ้นทั้งปัญญาโลก ปัญญาธรรม และสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน เข้าอัปปนาสมาธิเวลานั่งได้เร็ว และช่วยย่อยอาหาร หลายอย่างมีประโยชน์หลายอย่าง ก็พูดให้ฟังพอจะตรองตามเห็นจริงนะคะ คงพอจะเข้าใจ

ส่วนการนั่งสมาธิ อัปปนาสมาธิของวิปัสสนาจะไม่ทิ้งองค์บริกรรม จะมีสติต่อเนื่อง ไม่ทิ้งองค์บริกรรม พองยุบหายไป เริ่มเข้าอัปปนาสมาธิแล้ว จากอุปจารสมาธิที่ตั้งจิตแน่วแน่ มีปีติเกิด มีนิมิตเกิด พอนั่งสมาธิลงไปก็แนบแน่นอัปปนาสมาธิแปลว่าสมาธิแนบแน่น ก็แนบแน่นยิ่งๆ ขึ้นมีความสุขกายสุขใจ ความเจ็บปวดรวดร้าวในกายของเราก็จะถูกอัปปนาสมาธิข่ม ข่มเจ็บได้ ก็สมาธิเราแก่กล้ามากเพียงใด ก็จะสามารถประหารความปวดได้ด้วย . อันนี้เป็นพลังงานของจิต จิตที่จะมีพลังงานต้องอาศัยสมาธิ ฉะนั้นเราต้องสร้างขึ้น ทำขึ้น ให้มีขึ้น เป็นขึ้น ภาวนาจึงแปลว่าทำกุศลให้มีขึ้นเป็นขึ้นในกายนี้จิตนี้ คือการกำหนดรู้ ไม่ทิ้งองค์บริกรรม พองยุบหายไปก็ "หายหนอ นิ่งหนอ เฉยหนอ นิ่งหนอ เฉยหนอ" นี่คือองค์บริกรรมในเวลาไม่มีพองยุบ ไม่

สอบมาที่ลมหายใจ ถ้าสอบมาที่ลมหายใจ ก็นึกได้ "เผลอหนอ" แล้วรีบลงมาดูที่ท้อง มีนิ่งก็ยัง "นิ่งหนอ เฉยหนอ" ต่อไป การเผลอพลั้งก็เป็นเรื่องธรรมดา ก็จะได้ทำงานของเราต่อไป งานของเราก็จะก้าวหน้าไปด้วย ศีล สมาธิ สติ ปัญญา ก็แก่กล้าขึ้น ห้ามตัว ห้ามใจ ห้ามกาย ห้ามจิต ไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้ทำบาป ให้อินทรียสังวรศีลแก่กล้าขึ้น ชาติภพก็สั้นลงๆ ทีหนึ่ง ยินหนอทีหนึ่ง ถ้าจะเอาทวารก็ ๖ ชาติ ถ้าจะเอาวิถีจิตก็ ๗ ชาติ แล้วย่นเข้ามา ตัดอกุศลจิตได้ ตัดเวรตัดกรรม ตัดเคราะห์โศกโรคภัย เพราะฉะนั้น จึงเป็นประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์มากงานนี้ ถ้าเราไม่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ยากนักที่จะพบงานนี้ เกิดเป็นเทวดาก็ติดสุขสบายมาก ความทนทุกข์ทรมานไม่แกร่งกล้าเหมือนมนุษย์ ฉะนั้น พระพุทธองค์ หรือพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ก็ตรัสรู้ "พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ" ในชาติแห่งความเป็นมนุษย์นี้ มาที่นี่ สร้างที่นี่ ทาน ศีล ภาวนา สติ ปัญญา ก็มาเกิดขึ้นแก่กล้า

"โยเธ ธัมมารัง ปัญญา วุธเธนะ" พึงรบมารด้วยอาวุธคือปัญญา ด้วยมีความอดทนที่จะต่อสู้กับความทุกข์ ความยาก ความลำบากตรากตรำ ทนทุกอย่าง ทนความเจ็บใจ ทนหมด สู้ทนทุกอย่าง ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนกระทั่งเจ็บใจ ใครจะด่าใครจะว่าก็

"ยินหนอ" เป็น

"คิดหนอ" เป็น

"อโหสิหนอ" เป็น

แผ่เมตตาเป็น

นี่เราได้วิชาสารพัด เพราะอะไร เบาจากความทุกข์ เบาจากความผิดความบาป เบาจากการปรุงแต่งให้จิตไหลลง ก็เป็นปั๊ม สติก็เป็นปั๊ม ปั๊มจิตของเราให้สูงขึ้น จนกว่าจะถึงมรรคผล นิพพาน ไม่ต้องรอ ขอให้เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นทางตรงต่อพระนิพพานอย่างยิ่ง

แม้พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ในภัทรกัปนี้ มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ๕ พระองค์

๑. พระกกุสันโธ

๒. พระโกนาคมน์

๓. พระกัสสปะ

๔. พระสมณโคดม พระพุทธเจ้าของเรา

๕. องค์ข้างหน้า คือ พระศรีอาริยเมตไตรย

ก็ตาม ก็จะต้องตรัสรู้ "พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ" ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น

ไปอ่านดูในพระอภิธรรม ท่านเจ้าคุณอาจารย์ฯ เทศน์แม่จำได้ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ฯ เทศน์ จะแจ้งสว่างเลย พอเราได้ฟังก็เกิดความรู้ความเข้าใจ เราก็ไม่กล้าทำความผิดความบาป เพราะเรามีการปฏิบัติด้วย การปฏิบัตินี้จะห้าม

จิต เตือนจิต สอนใจเรา มีสตินี้เป็นกัลยาณมิตร คอยประคับประคองไม่ให้เราไหลลงไปสู่ที่ต่ำ เป็นปั๊มชักจูงทวนกระแสจิตขึ้น

ถาม *เวลาปฏิบัติแล้วเกิดทุกขเวทนา แน่นหน้าอก เหมือนมันจะตาย แต่ก็อดทนเพื่อให้พ้นทุกข์ มีการเบื่อในรูปนามมากค่ะ*

ตอบ ค่ะ ดีแล้ว นิพพิทา นิพพิทาแปลว่า เบื่อหน่าย ถ้าหากเราเบื่อเราก็กำหนด

"เบื่อหนอ อดทนหนอ พากเพียรหนอ หงุดหงิดหนอ รำคาญหนอ"

ก็กำหนดไปตามความเป็นจริงที่ใจรู้ ใจเป็น รู้ที่กาย กำหนดที่กายเป็นส่วนรู้ รู้ที่ใจก็กำหนดที่ใจเป็นส่วนคิดนึกตรึกตรอง ชอบไม่ชอบก็เกิด เราก็กำหนดไป มันก็ค่อยก้าวไปๆ

นิพพิทาญาณ ถ้าหากเป็นญาณที่เบื่อ ในญาณของวิปัสสนาที่เรียกว่า นิพพิทาญาณ ไม่ใช่เบื่ออยากกลับบ้าน เพราะว่าแม่ไม่ได้เบื่ออยากกลับบ้านเลย ทั้งที่ลูกๆ แม่ยังเล็ก ใจแม่ก็ไม่คิดห่วงถึงบ้านถึงช่อง มีแต่จะตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ ตั้งอกตั้งใจทำตามครูบาอาจารย์สั่งสอน คุณแม่ชีพัฒน์ก็ถามว่า "แว่บไปบ้านบ้างไหม" แม่ก็ตอบว่า "ไม่ได้แว่บ" ไม่ได้ห่วงใยอะไรเลย จิตมันจะตั้งอยู่กับการปฏิบัตินี้ เพราะฉะนั้นเบื่ออยากกลับบ้านไม่มี ถ้าเบื่ออยากกลับบ้านนี้เป็นนิวรณ์

เข้าไปแทรก นิวรณ์ทั้ง ๕ ตัวนี้เข้าไปแทรก เพราะฉะนั้น โยคีเวลาอยากกลับหนอ เขาไม่ว่าอยากกลับหนอหรอก เขาว่า

"อยากกลับบ้านหนอ" แวบมาแล้ว

อยากนั่งหนอก็ไม่เอา เขาก็ว่า

"อยากนอนหนอ" แว่บมาอีกแล้ว แม่ก็บอกว่า

"เอ้า! ใครอยากนอนก็นอนลงไป" นอนลงไป ๒-๓ คน บอก

"นอนตรงนี้ไม่ได้ เป็นทางเดิน เดี๋ยวใครเขาเหยียบไปตรงโน้นติดฝาโน้น" เปล่าหรอก ไม่มีใครไป ก็ลุกขึ้นเดินต่อ

ก็อยากลองว่าแม่ทำไมถึงไม่โกรธ ว่าอะไรก็ไม่โกรธก็จะโกรธได้อย่างไร ก็สงสารนะ เขาไม่รู้ แผ่เมตตาเตือน สอนเขาก็ไปนั่งพิงฝา อาจารย์ประไพเดินไปบอก

"คุณๆ อย่านั่งพิงฝา" ตาเขียวปัดใส่เลย

"เรื่องอะไรของมึง" วิ่งแจ้นมาหาแม่เลย

"คุณแม่ขา ตาเขียวน่ากลัวจังเลย เขาตอบมาอย่างนี้" เดี๋ยวอาจารย์พิชัย เดินไปอีก

"คุณๆ อย่านั่งพิงฝา"

"ทำไมวะ" เอาอีกแล้ว อาจารย์พิชัยก็ถอยกราก แม่ก็เดินเข้าไป

"ลูกอ้วน *(แม่เรียกลูกอ้วน)* อย่าพิงฝา ออกมาห่างฝาสัก ๒ คืบนะลูกนะ นั่งพิงฝาจะง่วงจะหลับ" กระเถิบออก

มา

พอแม่หันหลังกลับมา พิงจ้อย *(หัวเราะ)* มันดื้อ อดไม่ได้ คนนี้พอวันที่ ๕ นี้น้ำตาไหลพรากเลย เดินมากราบแม่เลย ยกเท้าแม่ขึ้นไปทูนหัวไว้เช็ดผม

"คุณแม่ครับ ผมท้าทายคุณแม่ บอกว่าเราจะลุกขึ้นโดยที่คุณแม่ยังไม่สั่งให้เลิก คอยดูสิ ถ้าคุณแม่แน่จริงก็ให้เรียกเรา" เขาพูดในใจนะคะ เขาก็ลุกขึ้นยืน แม่ก็นั่งอยู่

"ลูกอ้วนจะไปไหน แม่กำลังคิดถึง มาหาแม่ก่อน" เท่านั้น เดินน้ำตาไหล วิ่งขึ้นบันไดมากราบ

นี่คือสัจธรรมที่เกิดปรากฏขึ้นที่ใจ เกิดเมื่อไรก็สำนึกรู้ในบาปบุญคุณโทษ เขาโกงแม่ ๒๑ คนนะ ที่แม่ฮ่องสอนเขียนชื่อเป็นหางว่าว ชื่อและนามสกุล ไปสั่งบายศรีมาจากไหนไม่ทราบ สวยงาม ๒๑ คน แบกบายศรีขึ้นมา วันที่ ๕ ของการปฏิบัติ มาขอโทษขอโพยที่ยั่วคุณแม่ จะทำอะไรให้คุณแม่โกรธ คุณแม่ก็ไม่โกรธ แม่ก็บอกว่า

"แม่จะโกรธอะไร แม่สงสารลูกนะ ที่ลูกมากันจากที่ไกล"

"คุณแม่ครับ มาทุกปีนะ ผมรู้แล้วว่างานนี้ประเสริฐอย่างยิ่ง" มันรู้ที่ใจตนเอง ไม่ต้องให้ใครสอน

ถาม *ผู้ที่ปฏิบัติจนถึงญาณสูงๆ แล้ว เวลานั่งสมาธิเดินจงกรม ปีติต่างๆ จะเกิดขึ้นอีกหรือไม่คะ หรือพระธรรมปีติจะเกิดขึ้นเฉพาะช่วงเริ่มหัดสมาธิใหม่ๆ เท่านั้นคะ*

ตอบ ค่ะ ธรรมปีตินี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป ค่ะ ยังไม่หมด ถึงพระโสดาบัน พระสกทาคามี ก็ยังมีค่ะ ปีติทั้ง ๕ ที่เราเข้าใจอยู่แล้ว ขนลุก ตัวโยก ตัวเบา ตัวกระโดด ตัวโอนตัวเอียง ก็ยังมีอยู่ ร้อนๆ เย็นๆ ตามร่างกาย คลื่นไส้จะอาจียน พวกนี้เป็นธรรมปีติทั้งสิ้น ก็ยังมีอยู่แต่เบาลง ขนลุกจะไม่ซู่ซ่า

อย่างแรกๆ จะไม่ลุกแรง บางทีมีนิดๆ หน่อยๆ เป็นหย่อมๆ เป็นแห่งๆ พอมีงานให้เรากำหนด คำว่า "ปีติ" แปลว่า ความอิ่มใจ ใจของเราหยาบๆ เราไม่รู้ว่าเราอิ่มใจอะไร แต่นามธรรมผู้รู้เขามี จิตนี้มีหลายดวง ๘๙ ดวง กระจายไปตามฌาน ๑๒๑ ดวงนี้ งั้นเกิดดับๆๆ จิตเป็นนาม ฉะนั้นนามธรรมผู้รู้เขามี เขาแสดงอาการออกมา พระพุทธองค์ทรงตั้งชื่อว่า ธรรมปีติ คล้ายว่าอาหารนี้ ธรรมาอาหาร คือ อาหารของใจ ได้แก่ การปฏิบัติ เราไม่เคยได้พบ จะมีความสุข มีความสันติ เราจะมีความเจ็บปวดอะไรเราก็มีความอดทน อาหารนี้เราไม่เคยรับประทานเลย บัดนี้เราได้รู้รสรู้ชาติ เราได้รู้เหตุรู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้จักกาลเวลา รู้จักบุคคล รู้จักชุมชนแล้ว สัปปุริสธรรมทั้ง ๗ นี้จะเกิดในจิตของผู้ปฏิบัติ เฉพาะธรรมปีติจะเกิดขึ้นตามขั้นตอน ยังมีอยู่นะคะ อย่าอยากได้นะ ถ้าอยากได้จะไม่มี อะไรที่อยากนั่นเป็นตัณหา จิตที่จะเกิดสภาวธรรมที่บริบูรณ์ที่บริสุทธิ์ได้แต่ละขณะ แต่ละครั้งต้องประกอบพร้อมด้วย ศีล สมาธิ สติ

ถ้าเกิดอยากตรงนั้นจะไม่เป็น ตรงนั้นจิตจะเป็นอุเบกขา จิตจะมีสมาธิจึงมีปีติเกิดขึ้น

ถาม *ถ้าเรารู้ว่าผู้ที่เข้าปฏิบัติด้วยกัน สำเร็จถึงญาณขั้นนั้นขั้นนี้ แล้วเรารู้สึกอยากจะสำเร็จบ้าง เป็นกิเลสหรือเปล่าครับ*

ตอบ เมื่อกี้ตอบแล้ว เป็นกิเลส เป็นตัณหา ถ้ายิ่งอยากก็ยิ่งไม่ได้ ต้องพยายามทำจิตให้ผ่องใส เออ เมื่อกี้ **ปะภัสสะระมิทัง** ยังไม่ได้อธิบาย มาอธิบายต่อตอนนี้

"ปะภัสสะระ มิทัง จิตตัง ภิกขเว อาคันตุเกหิ อุปกิเลเสหิ อุปกิลิฏฐัง"

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผ่องแผ้ว แต่ต้องเศร้าหมองด้วยแขกที่มาเยือน

ก็คือแขกอารมณ์ที่มากระทบตามทวารทั้ง ๖ ถ้าเรามีสติรับอารมณ์ ก็จะรับเอาแขกดีเข้ามา เพราะสติเขาระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เหมาะสม และพอดี ถ้าเราเผลอจากเอาสติรับอารมณ์ให้ทันปัจจุบัน โมหะก็รับอารมณ์ ทั้งสติ อารมณ์ โมหะ ๓ อันนี้ มันจะวนกันอยู่ในสังสารวัฏฏ์เหล่านี้ ถ้าเราเผลอสติรับอารมณ์ โมหะก็รับ โมหะก็ไม่รู้บาปบุญคุณโทษถูกบ้างผิดบ้าง ตามฤทธิ์ที่ปรุงแต่งจิต ส่วนมากจะผิด จะปรุงแต่งในเรื่องค้าน ในเรื่องเถียง อย่างเช่น เรื่องศีลก็เหมือนกัน เช่น "กาเม ห้ามมีชู้" เถียงแล้ว "ถ้าเขาสมรู้ก็ไม่เป็นไร" มันก็แลบออกมา มันค้านมันเถียง โมหะรับอารมณ์

เป็นอย่างนี้ ถ้าสติรับอารมณ์ ไม่กล้า รู้แล้ว "โอ้! นี่บาป นะ อกเขาอกเรา ไปทำทำไม" ขนาดบางคนเป็นเมียน้อย คนยังต้องละต้องเลิกกัน เพราะกลัวบาป อย่างนี้ก็มี แล้ว แต่บุญของใครที่จะพากเพียรปฏิบัติไปได้แค่ไหน ปัญญา ของใครที่จะลึกซึ้งสุขุมคัมภีรภาพแค่ไหน อันนี้ก็อาศัยความ เพียร

"**วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ** เราจะล่วงทุกข์ได้เพราะ ความเพียร"

นั้น อารมณ์ที่มาเยือนก็คือ อารมณ์ที่มาตามทวารทั้ง ๖ ที่ การรับอารมณ์ อันนี้หมายถึง จิตดั้งเดิมที่ผ่องแผ้ว แต่ยัง เศร้าหมองด้วยแขกที่มาเยือน เพราะอนุสัยกิเลสที่ยังไม่หมด มันนอนเนื่องอยู่ มันทำลายไปได้หลายตัว แต่ยังไม่หมด ต้อง โน้น ผ่านญาณ ๑๖ ๔ ครั้ง ถึงพระอรหันต์จึงจะหมด กิเลส โลภะ โทสะ โมหะ อหิริกะ อโนตตัปปะ พวกนี้มันถึง จะหมดเกลี้ยงไปเลย พระอนาคาก็ยังไม่หมด ก็ยังมีโมหะ อยู่นิดหน่อย แต่พระอนาคาจะไม่เกิดมาในมนุษย์ จะไปสุทธา-วาสพรหม ไปทำพระนิพพานให้แจ้งอยู่ในสุทธาวาสพรหม มี

๑. อวิหา
๒. อตัปปา
๓. สุทัสสา
๔. สุทัสสี
๕. อกนิฏฐา

สุทธาวาส แปลว่า แดนแห่งความบริสุทธิ์หมดจดของจิต ไปทำพระนิพพานให้แจ้งอยู่ในสุทธาวาสพรหม ได้พระนิพพานอยู่ในสุทธาวาส ไม่กลับมาในมนุษย์อีก นอกนั้นก็กลับมาทำความเพียรในโลกมนุษย์ต่อไป ฉะนั้น อบายภูมิไม่ไป ๗ คืน ๘ วัน ตั้งใจทำแล้วไม่ไปอบายภูมิ ถ้าผ่านญาณที่ ๔ มาแล้ว

อุทยัพพยญาณ เห็นการเกิดดับของรูปนาม "ผงะหนอ" ทัน "สะดุ้งหนอ" ทัน "วูบหนอ" ทัน อะไรต่ออะไรต่างๆ ที่เราเห็นการเกิดดับ "ย่างๆๆ" มันขาดๆ ไป อันนี้ก็ใช่ เห็นการเกิดดับ บางทีเห็นทางจิต บางทีเห็นทางหู พอยินไม่ทันหนอก็ดับวูบลงไปแล้ว พอกลิ่นไม่ทันหนอเลยก็ดับวูบลงที่จมูกเลย ไวมากเกิดดับของจิต ฉะนั้น เมื่อเราเห็นการเกิดดับของจิตอย่างนี้แล้วก็ญาณต้น อุทยัพพยญาณ ญาณนี้ตัดอบายภูมิแล้ว ไม่ไปอบายภูมิ แต่ปรุงแต่งสอนจิต เตือนจิต เตือนใจ ถามใจ ตอบใจ อธิบายใจ ให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

ถาม *ญาณที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติสม่ำเสมอ จะเกิดขึ้นเลื่อนขึ้นไปเรื่อยๆ ตามลำดับญาณ หรือว่าจะกลับไปกลับมาคะ*

ตอบ ค่ะ เลื่อนขึ้นก็ได้ เลื่อนลงก็ได้ ถ้าผ่านญาณที่ ๔ ไปแล้ว ถึงแม้ว่าจะเลื่อนลงมาต่ำแค่ไหนอย่างไรก็ตาม จะไม่ต่ำไปกว่าญาณที่ ๔ คืออุทยัพพยญาณซึ่งเป็นญาณต้นของวิปัสสนา ไม่เลื่อนลงมาญาณ ๑, ๒, ๓ เป็นเขตของจิตสมถะ

พอขึ้นญาณที่ ๔ เป็นจิตของวิปัสสนา รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณขึ้นมาแล้ว อย่าไปสนใจเรื่องญาณนะ พอสนใจมากๆ "อุ้ย! นี่ญาณไหน อ้าว! เดินไปนี่มันญาณไหนแล้ว" ถ้าเรานึกถึงญาณบ่อยๆ จะเจอญาณโตงเตงหล่นตุ๊บได้ง่ายๆ ก็จะช้าต่อมรรคผล ฉะนั้น จะเป็นญาณไหนก็ช่างเขา เรามีความเพียร ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดของเราไป ก็ฟังกันเอง อย่างที่แม่บอกว่า ทีละ ๗ ชาติๆ สมมติว่าเราจะเกิดอีก ๕๐๐ ชาติ เมื่อเรากำหนดได้ทันปัจจุบัน ตัดลงไปแล้ว ๗ ชาติ "ยินหนอ" ตัดลงไป ๗ ชาติ สั้นลงไปแล้ว เหลือเท่าไรเอา ๗ ลบแต่ละคำที่เรากำหนดได้ปัจจุบัน ฉะนั้น องค์บริกรรมที่ทันปัจจุบันนี้ จึงสำคัญมาก ทีละ ๗ ชาติโดยวิถีจิต

ถาม *นิพพานนั้นคือภพภูมิหนึ่งของคนที่ทำความดี ใช่หรือไม่คะ หรือเป็นความว่างเปล่าของจิตที่ปราศจากกิเลสเท่านั้นคะ*

ตอบ อันนี้ตอบไปแล้วนะคะ นิพพานไม่ใช่บ้านไม่ใช่เมือง ไม่ใช่ภพภูมิ เป็นเรื่องการดับกิเลส ตัณหา อุปาทาน โลภะ โทสะ โมหะ

เพราะฉะนั้น ที่แม่ลำดับญาณให้ฟัง อธิบายอาการของญาณให้ฟัง ก็เหมือนกัน ทำลายลงไปทุกขณะๆ จิต ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่เมือง หมายความว่า ลด ละ เลิก จากความเห็นผิด จากกิเลส ตัณหา อุปาทาน มีความละอายต่อบาป "หิริ" มีความเกรงกลัวต่อบาป "โอตตัปปะ" งั้นเวลาเรามาปฏิบัติ

เราจึงนึกได้

"โอ้! วันนั้น เดือนนั้น ปีนั้น เราเคยทำอะไรที่เราเคยคิดว่ามันไม่ผิด ครั้นมาตรองให้ละเอียดยิ่งขึ้น ที่จริงมันผิดนะ" เคยโกรธเพื่อน แทนที่จะว่าเขาผิด ก็กลายเป็นว่า "โอ้ นี้เราผิด" จะหันมาดูตัวเอง โทษตัวเอง เรากลับไปนี้เราจะดีกัน

ตำรวจที่จอหอ โคราช มาปฏิบัติ "โอ้ เราโกรธเพื่อนมา ๒ ปี เราก็ไปโทษว่าเขาผิด ที่แท้เราก็ผิดเอง กลับไปนี้เถิดนะ เราจะจับมือคืนดีกัน เราจะไปชวนเพื่อนมาเข้าวิปัสสนา" ก็เป็นไปได้

นี่คือวิ่งเข้ามาในข่ายของญาณ ผู้ที่เรานึกอยากจะให้เข้ามา คือเข้ามาในข่ายของญาณ คือญาณะ คือเครื่องรู้วิเศษนี้ปรากฏขึ้น พอกลับไปก็ยังไม่ได้เจอเพื่อนคนนั้น แต่วันหนึ่งเดินอยู่ คนที่โกรธกันจะไปอโหสิกัน ที่จะจับมือกันมากอดข้างหลังเลย ดูซิคะ โทรจิตถึงกันได้ มากอดหลังเลยจับมือกันอยู่ตรงนั้น

"โอ้ย เพื่อนเอ๋ย เราคิดถึงเพื่อนอยู่นะ เราว่าจะมาขอโทษ เราผิดๆ"

เพื่อนก็บอกว่า "เออ เราก็นึกได้เหมือนกันว่าเราผิด" แย่งกันผิด ก็เลยคืนดีกัน เพื่อนคนนี้ก็ได้มาเข้าวิปัสสนา เจอกับแม่บนรถไฟ เลยเล่าให้แม่ฟัง เจอกับเพื่อนและอโหสิ-กรรมกันแล้ว และเพื่อนคนนี้ก็มาเข้าวิปัสสนาแล้ว สมัยนั้นแม่ยังไปมารถไฟนะคะ นี่มันสอนใจ แต่ก่อนนี้ชี้แต่คนอื่นผิด

ลองคิดดู ชี้ไปอย่างนี้ นิ้วเดียวมันชี้ไป ท่านเจ้าคุณอาจารย์ นิ้วเดียวชี้ไปคนอื่นผิด อีก ๔ นิ้วมันเข้ามาหาเรา ตัวเรา ผิด เราผิด ๔ เท่าแล้ว คนอื่นนะผิดเท่าเดียว มันเข้าข้างตัวเอง ถ้าเรายังไม่มีสติสัมปชัญญะ จะเข้าข้างตัวเอง จะว่าคนอื่นผิด ตัวเองผิด ๔ นิ้ว คนอื่นผิดนิ้วเดียว จริงที่สุดเลย คำสอนของครูบาอาจารย์ เก่งมาก เราเอามาตรองตาม ยิ่งตรองยิ่งซึ้ง

ถาม *การน้อมจิตสู่พระไตรลักษณ์ หมายความว่ากระไร กำหนดอย่างไรคะ*

ตอบ อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง พระไตรลักษณ์ สามัญ-ลักษณะ ๓ อย่างมีประจำอยู่ทุกวันเวลานาที แสดงอยู่ แต่เราไม่มีวิชาเข้าไปรู้ ฉะนั้น เราพยายามน้อมจิตเข้าไปหา

"ไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ อนัตตา ไม่มีตัวตนจะบังคับจึงเป็นทุกข์"

"ชาติปิ ทุกขา" ชาติคือความเกิด ความเกิดเป็นทุกข์

เพราะไม่เที่ยงก็รู้ว่าเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะบังคับไม่ได้ เพราะบางทีเราก็กำหนดไป เวลาปวดก็กำหนด "ปวดหนอ ๆ" ก็ "ทุกข์หนอ" น้อมเข้าหาพระไตรลักษณ์นะคะ ทุกขสภาวะ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทุกขสัจจะ เราก็น้อมเข้ามา

"ทุกข์หนอ บังคับไม่ได้หนอ" บังคับไม่ได้ว่าอย่าปวด มีเข่าก็ปวดเข่า มีหัวก็ปวดหัว มีตาก็ปวดตา มีแขนก็ปวดแขน นอกจากไม่มีอะไรเลย

"นิพพานัง ปรมัง สุขัง" นั่นแหละถึงจะไม่มีอะไร

แม้แต่พระอรหันต์ก็ต้องเจ็บต้องปวดถ้ายังมีจิตอยู่ เพราะฉะนั้น พระอรหันต์จึงมี ๒ อย่าง เท่าที่อธิบายวันก่อน สอุปาทิเสสนิพพาน แปลว่า กิเลสนิพพานหมด แต่สังขารร่างกายยังไม่ตาย เมื่อพระอรหันต์ตาย อนุปาทิเสสนิพพาน หมดเกลี้ยงแล้ว กิเลสก็หมด ร่างกายก็หมดแล้ว เป็นเถ้าถ่าน ฉะนั้น นิพพานมี ๒ อย่าง ไม่ใช่บ้านไม่ใช่เมืองนะคะ คือ ความสิ้นไปของกิเลส ตัณหา อุปาทาน อยู่ทำไม อยู่เพื่อทำประโยชน์ อยู่เพื่อใช้วิบากกรรมที่ยังใช้ไม่หมด เหมือนพระโมคคัลลาน์ อยู่ใช้วิบากกรรม พอถูกไอ้โจรทุบกระดูกก็เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ลานิพพาน พระโมคคัลลาน์เป็นพระอรหันต์มีฤทธิ์ด้วย จะเหาะหนีโจรไปก็รอดเหมือนกัน แต่รู้วาระกรรมยอมให้เขาทุบ ถอดจิตออกไป ทุบจนกระดูกใหญ่น้อยย่อยยับเป็นธุลีลง พอโจรคิดว่าตายโจรก็ไป พระโมคคัลลาน์ก็ต่อกระดูกเหาะมาทูลลาพระพุทธเจ้า เพราะกรรมที่ตีแม่ ซึ่งพวกเราก็รู้กันอยู่แล้ว มาลานิพพานต่อพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงพุทธานุญาตเหาะกลับไปนิพพานที่บ้านแม่ กระดูกของพระโมคคัลลาน์พระอัฐินี้ พระพุทธเจ้าเอามาไว้ที่พระเชตวัน กระดูกของพระโมคคัลลาน์นี้จะร้าวเหมือนสังคโลก เพราะเกิดชาติไหนก็ถูกตีตาย ถูกทุบกระดูกตาย ด้วยกรรมที่ทำแม่ เป็นอนันตริยกรรม อนันตริยกรรม มี ๕ อย่าง

๑. ฆ่าพ่อ

๒. ฆ่าแม่

๓. ฆ่าพระอรหันต์

๔. โลหิตุปบาท ทำร้ายพระพุทธเจ้า

๕. สังฆเภท ยุยงสงฆ์ให้แตกสามัคคีกัน

นี่ ๕ อย่าง อนันตริยกรรม ถ้าใครทำแก้ไม่ตก อย่างอื่นแก้ตกหมด สามารถจะแก้ตกได้ "ข้างบุญแรงก็แข่งบาปให้สาปสูญ" สามารถที่จะแก้กรรมได้ คือวิ่งหนีพ้นไปตามวาระ ก็เป็นอโหสิกรรม แต่อนันตริยกรรม ๕ นี้เป็นอโหสิกรรมไม่ได้ ต้องใช้หนี้กรรมทุกชาติๆ จนแม้เป็นพระอรหันต์ ก็ถูกทุบกระดูกตาย กระดูกพระโมคคัลลาน์มาหาแม่เองนะ กระดูกพระโมคคัลลาน์ กระดูกพระนางยโสธรา พระธาตุของพระโมคคัลลาน์ พระธาตุของพระนางยโสธรา พระธาตุของพระพุทธเจ้า พระธาตุของพระสาวก มา ๕ องค์ อยู่ที่โต๊ะพระ แม่ก็นึกว่าของคุณพ่อ แม่ก็มาถามคุณพ่อ "นี้ของใคร" ก็ไม่รู้ว่าเป็นพระธาตุ ก็เรียกยังไม่เป็น คุณพ่อบอกว่า

"โอ้ นี่พระธาตุนะลูก นี่เขาเรียกเสด็จมาเอง ไม่ใช่ของพ่อหรอก" คุณพ่อก็ดูพระธาตุเป็นบ้าง คุณพ่อบอก

"กระดูกของพระโมคคัลลาน์ จะร้าวคล้ายสังคโลก"

องค์นี้เป็นกลมๆ นะคะ เท่าๆ นิ้วชี้ ไม่ใหญ่เท่านิ้วองคุลีมือสั้นๆ นิดๆ แต่เป็นกลม กลมร้าวเหมือนสังคโลก ใครเคยเห็นคะ สังคโลกเป็นยังไง เครื่องลายครามที่ร้าว

เหมือนสังคโลก กระดูกพระโมคคัลลาน์เหมือนจริงๆ เป็นสีน้ำตาลแก่ น้ำตาลอ่อนปนกัน แล้วก็เกลี้ยงจนกลึง และกระดูกของพระนางยโสธรา จะเป็นปุ่มๆ เหมือนลูกยอ คุณพ่อบอก "ก็ใช่ แต่เป็นเล็บ เป็นซีกเดียวๆ" ซีกข้างบนเป็นปุ่มๆ ข้างล่างจะลื่น อยู่ที่บ้านกรินชัย ใครอย่าไปขโมยนะ *(หัวเราะ)* วันที่ ๑๓ เมษายน เป็นวันสงกรานต์ แม่จะเอาลงมาสรงน้ำพระธาตุ สรงน้ำให้ท่านงอกได้ จาก ๕ องค์เป็น ๑๓ องค์ งอกขึ้นมาเรื่อยๆ แต่เดี๋ยวนี้ไม่งอกแล้ว เป็น ๑๓ องค์เท่าเดิม ให้น้องชายไป น้องชายมาขอบอกว่า ผมเป็นตำรวจ ขอพระธาตุไปป้องกัน แม่ก็ให้ไปองค์หนึ่ง ไม่อยู่ค่ะ พอ ๓ เดือนกลับมาหาแม่คืน แม่ให้อาจารย์สุวรรณี น้องสาว เป็นแม่ของอาจารย์จิตติมา ยังอยู่จนป่านนี้ ก็มีความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์

ถาม *ถ้าเราได้เกิดในภพเดียรัจฉาน เราจะมีโอกาสได้ทำบุญหรือเข้าวิปัสสนากรรมฐานไหมคะ*

ตอบ เกิดในภพเดียรัจฉาน *(หัวเราะ)* ก็อาจจะมีบ้าง ใจที่มีเมตตากรุณาก็อาจจะมีบ้าง แม่ก็ประหลาดใจเหมือนกัน แมวกับหมาที่บ้านแม่เขาช่วยกันเลี้ยงลูก แมวกับหมาก็เป็นศัตรูกันด้วยนะ ทำไมช่วยกันเลี้ยงลูก ลูกแมวก็กินนมหมา ลูกหมาก็กินนมแมว หมาก็เลี้ยงลูกแมว แมวก็เลี้ยงลูกหมา แล้วไม่ทะเลาะกัน กินข้าวจานเดียวกันก็ได้ นี่เขามีเมตตาต่อกัน

แม่ยังคิดอยู่เลยว่า เออ นี่ต่อไปมันอาจจะไปเกิดเป็นคนก็ได้ นี่คิดเอาในใจนะคะ แต่ไม่ได้ไปติดตามถามยมบาล แค่คิดเอาเอง ใครเคยเห็นบ้างมันไม่ทะเลาะกันอย่างนี้ หลวงพ่อวัดอัมพวันยังเอาแม่เสือมาให้ดูเลย หมาเลี้ยงลูกเสือจนกระทั่งลูกเสือใหญ่โตกว่าหมาอีกนะ ก็ไม่ทะเลาะกัน ขังอยู่กรงเดียวกัน หลวงพ่อไปขอยืมเขามา ให้ญาติโยมดู แม่ก็ไปเห็นด้วย แม่ยังเล่าให้ฟัง บ้านแม่มีหมาแมวก็ไม่ทะเลาะกัน แขกที่ไปมาหาสู่ เห็น “โอ๊ะ! ทำไมหมาแมวมันไม่ทะเลาะกัน” แม่ก็บอกว่า แปลกใจเหมือนกัน *(หัวเราะ)* มันก็อาจจะมีคุณธรรมอยู่ในใจ ชาติหน้าอาจจะเกิดเป็นคนก็ได้นะ อย่าประมาท

ถาม *การฝึกสติ สมาธิ วิปัสสนา จะทำให้สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลได้อย่างไรคะ*

ตอบ อันนี้ก็ตอบไปแล้วนะคะ ว่าเราทำลายกิเลสไปแล้วทุกขณะๆ ทางนี้มันตรงต่อพระนิพพานเป็นอย่างยิ่ง ท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่ก็เทศน์ลำดับญาณ ก็เครื่องบินมันตรงทางแล้ว มันตรงสนามบินแล้ว เหลือแต่มันจะลงเมื่อไหร่ อันนี้เราก็เพิ่มเติมให้มันเต็มฯ น้ำทีละหยดๆ ยังเต็มภาชนะได้ฉันใด ดังนั้น ความเพียรของเราแต่ละหยด ทีละหยด หยดลงๆ มันก็มีเวลาเต็ม หยดสุดท้ายจะเต็มเมื่อไรเราก็ไม่ทราบเหมือนกัน หยดลงไป คือกำหนด **การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน อันนี้คือทางพระนิพพาน คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔**

พิจารณากาย เคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน เคี้ยว ดื่ม ทุกอิริยาบถ

พิจารณาเวทนา ที่เกิด ตั้งอยู่ ดับไป

พิจารณาจิต มีโลภะ โทสะ โมหะ

พิจารณาธรรม ที่มีอาการพวกนี้เกิดขึ้น กำหนดรู้แล้วแก้ไข เป็นปัญญา ในฐานทั้ง ๔ นี้อยู่ที่ไหน อยู่ที่กายกับใจ ย่อลงมาแล้วเหลือ ๒ รูปกับนาม คือกายกับใจ งั้นอันนี้คือ เป็นทางที่จะไปสู่ มรรคผล นิพพานได้ด้วย การเจริญสติปัฏฐาน ๔

"เอกายะโน อะยัง ภิกขเว มัคโค สัตตานัง วิสุทธิยา"

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก ที่จะนำสัตว์ทั้งหลายให้ล่วงพ้นจากความทุกข์ เข้าถึงความสันติสุขอันแท้จริง ทางเส้นนั้น **จัตตาโร สติปัฏฐานา** คือ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นทางสายเดียว แล้วทางสายนี้ ส่วนมากจะมาสำเร็จ "พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ" ในชาติของความเป็นมนุษย์ เพราะว่ามนุษย์ แปลว่า จิตกล้าหาญ จิตเด็ดเดี่ยว จิตของมนุษย์นี้ทำอะไรสำเร็จถ้ามนุษย์คิดจะทำ เลวที่สุดก็ทำสำเร็จ "พระเทวทัต" ดีที่สุดที่มนุษย์จะทำก็สำเร็จ ก็คือพระพุทธเจ้าของเรา ก็ในชาติแห่งความเป็นมนุษย์นี้

ถาม *กลิ่นที่เกิดขึ้น จะเป็นการกินอาหารเหม็นๆ อยากเรียนถามว่า ไปทำกรรมอะไรไว้ ทำไมจึงได้กลิ่นมาหลายวันแล้ว*

ตอบ เหม็นเหมือนอะไรคะ เหมือนซากศพหรือคะ เคยทำอสุภกรรมฐาน อาจจะเป็นได้นะคะ เคยเอาอสุภกรรมฐานมาพิจารณา มันเหม็นเหมือนซากศพก็เป็นได้ บางทีไม่ต้องกินอาหาร เดินจงกรมไปก็เหม็นเหมือนซากศพ บางทีเดินจงกรมไป ก็หอมเหลือเกิน ไม่มีอะไรหอมเทียบเท่า อันนี้ก็เกิดได้ ที่เราเหม็นอย่างว่านี้ มันเหม็นทุกวันไหม ถ้าเหม็นทุกวันก็กำหนดว่า "กลิ่นหนอ" อย่าไปกำหนดว่า "เหม็นหนอ" ถ้ากำหนดว่า "เหม็นหนอ" มันยิ่งเอาใหญ่เลยนะคะ เราต้องกำหนดว่า "กลิ่นหนอ" เหม็นก็กลิ่นหอมก็กลิ่น

สักแต่ว่ารู้กลิ่น "กลิ่นหนอ"
สักแต่ว่ารู้รส "รสหนอ"
สักแต่ว่ารู้เย็น "เย็นหนอ ร้อนหนอ นิ่มหนอ แข็งหนอ"
สักแต่ว่าเห็น "เห็นหนอ"
สักแต่ว่าได้ยิน "ยินหนอ"

นี่คือสักแต่ว่า คือให้มันดับไปตามสภาพธรรม ดับไปกับสติที่เรากำหนดรู้ ไม่มีอะไรอยู่ มีแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราก็มองไม่ค่อยเห็นหรอก ความเร็วของความเกิดดับของจิต มันก็เกิดดับๆ อยู่ตามทวารทั้ง ๖ นี้ เรากำหนดไปตามหน้าที่ วางจิตให้เป็นกลางต่ออารมณ์ อันนี้คือทางมรรคผลนิพพาน

เหม็นก็กลิ่น หอมก็กลิ่น อย่าไปตั้งชื่อ "เหม็นหนอ หอมหนอ" อันเหม็นก็คือไม่ชอบ ทำไมหมาชอบกลิ่นอึ! มันก็ว่าหอมของมัน มันคนละภพคนละภูมิ คนละต้องการ ไม่เหมือนกัน บางทีเราว่าอันนี้ไม่อร่อย แต่คนอื่นเขาอร่อย "นานาจิตตัง" ไม่เหมือนกัน ดีที่สุดที่เราได้วิชานี้ ถ้าเขาด่ามาเรายินหนอเสียอย่างนี้ ไม่โกรธ ยินหนอนี่ไม่โกรธนะ กลายเป็นสงสารลูกโยคีของแม่ปฏิบัติออกไปโดนด่าเลย ๗-๘ วัน จะจอดรถผิดที่ เจ้าของบ้านมันก็ไม่ฟังอีร้าค่าอีรม จะพูดดีก็ไม่ เขาโทสะแรง

"ไอ้สัตว์" อย่างนั้น

"ยินหนอ" ยิ้มเลย ขนหมาก็ไม่มีงอก ขนตัวก็อยู่อย่างเดิม พิจารณาทันท่วงที เดินยิ้มใส่เขา รุ่งขึ้นก็ยังยิ้มใส่เย็นลงก็ยิ้มใส่ เจอหน้ากัน นายคนนั้นอยู่ไม่ได้ ๗ วัน ร้อนอาสน์แล้ว ก็มา

"เฮีย เฮีย ผมด่าเฮียว่า ไอ้สัตว์ เฮียก็ไม่โกรธผม เฮียก็ยังยิ้มใส่ผมอยู่ ผมมาขอโทษเฮีย ผมผิดไปแล้ว ผมหยาบคาย"

"เอ้า ผมจะโกรธทำไม ผมมีวิชา ผมไปเข้าวิปัสสนากับคุณแม่สิริ ถ้าอย่างแต่ก่อน คุณรู้ไหมผมชาวเมืองเพชรพกปืน ชาวเมืองเพชร ใจเด็ดแค่ไหน ผมก็พกปืน คุณว่าไอ้สัตว์ ผมก็เปรี้ยง คุณก็ตาย ผมก็ติดตะราง" *(หัวเราะ)* "นี่ผมก็สงสารคุณ เพราะคุณไม่รู้"

"เออ ทำอย่างไรล่ะ" คุยกันแล้ว "วิปัสสนาทำอย่างไรล่ะ ผมก็อยากจะใจเย็นเหมือนกัน ผมขอโทษด้วย"

เขาสอนกันเดินจงกรม ชาวบ้านแถวนั้นก็พากันมาเดินจงกรมวันละ ๔-๕ คน แล้วก็สอนกันมา มีวิชานี้เป็นประโยชน์ต่อตน เป็นประโยชน์ต่อท่านด้วย คนที่ว่าถูกโดนด่าว่าไอ้สัตว์จะฆ่าตัวตายนะ เพราะว่างานการล้มเหลว ถูกเช็คเด้ง ถูกโกง จะยิงตัวตายหรือฆ่าตัวตายดี หรือจะให้รถไฟทับตายดี ภรรยากับลูกก็แยกกันไป ตัวเองอยู่คนเดียวก็ว้าเหว่ หน้าดำ ผอมไป คุณวาสุเทพ น้องชายท่านอาจารย์มันตา หอรัตนชัย ก็ชวนคุณบุญชู บอก

"ลื้ออย่าคิดมากนะ ลื้อหน้าดำหมดแล้ว อั๊วจะพาลื้อไปเข้าวิปัสสนายุวพุทธฯ จะไปจัดที่วัดอัมพวัน" แล้วก็ซ้อมกันเบ็ดเสร็จ

"อย่าพูดอย่าคุยนะ ต้องเป็นใบ้ถึงจะได้ผลดี" สอนกันไปหมด "ให้เชื่อฟังคำของคุณแม่บอก" ก็ตั้งอกตั้งใจทำ

พอวันที่ ๔ ก็หน้านวลแล้ว ต่อมาๆ เขาผ่านญาณ ๑๖ ได้ภายใน ๗ วัน เดี๋ยวนี้ร่ำรวยนะ ไปเยี่ยมแม่อยู่ ยังร่ำรวย ลูกเมียมาคืนดีกัน พาลูกมาเข้าวิปัสสนา พาภรรยามาเข้าวิปัสสนาที่วัดอัมพวัน ตัวเองแต่งชุดขาว ช่วยแม่จับแข้งจับขาลูกโยคีที่เดินไม่ถูก นี่มันมีเมตตา เกิดขึ้น

เรื่องเมื่อกี้ต่อ อีก ๑๐ วันต่อมา อาแป๊ะพ่อของคนที่ด่าไอ้สัตว์ มาหาคุณบุญชู บอกว่า

“อาบุญชู อั๊วขอบคุณลื้อมาก ลื้อสอนลูกอั๊วอย่างไร เดี๋ยวนี้มันดี ดีมาก เมื่อก่อนนี้ มันนั่งรถ มันด่าไปตลอดทาง เวลาเขาเฉี่ยวมัน มันด่า เวลามันเฉี่ยว เฉี่ยวได้นะ อั๊วว่าวันหนึ่ง อั๊วจะต้องตายโหงกับลูกคนนี้แน่เลย ไม่อยากนั่งรถไปกับมัน” ผลที่สุด เดี๋ยวนี้บอกเตี่ยว่า “ช่างเขาเถอะ เวลาเขาน้อย ปล่อยเขาไป เขามีธุระร้อน” มันก็ผิวปากเป็นเพลงในรถยนต์ก็ได้ มันผิดแปลกไป มันมาหาลื้อบ่อยๆ ลื้อสอนลูกอั๊วอย่างไร” ก็บอก “อาแป๊ะ สอนให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ เขาด่าผมว่าไอ้สัตว์ผมก็ไม่โกรธเขา เขาก็เลยปลื้มอกปลื้มใจก็เลยมาเรียนวิปัสสนาด้วย”

มีผลมาก นายคนนี้โกรธเขาทั่วทั้งบ้านเลย นายคนที่ด่าไอ้สัตว์ ผลที่สุด เดี๋ยวนี้เป็นมิตรกัน คุณบุญชูเล่าให้ฟังวันหนึ่ง ไม่มีใครอยู่บ้าน มีผู้หญิงคนที่โกรธกับนายคนนี้ ไม่พูดจากัน อยู่คนเดียว เจ้าถ่านเขาเอาถ่านมาส่ง ทีนี้ถุงถ่านผู้หญิงก็ยกถ่านไม่ไหว นายคนนี้ไปยกถุงถ่านให้เขา เก็บเข้าบ้านเข้าช่อง นี่ดูนะ น้ำใจที่เป็นมิตร มันก็เป็นกัลยาณ-มิตรต่อกัน ทั้งเมตตากรุณาช่วยเหลือ “เดี๋ยวผมจะขนให้นะ” พูดกันดีแล้ว ก็เป็นมิตรกันทั้งบ้าน ไม่มีอะไรจะประเสริฐเลิศไปกว่างานชิ้นนี้ ศัตรูก็มาเป็นมิตร เคยโกรธ เคยเกลียดเคยชังกัน ก็อโหสิให้อภัย หลายเรื่องหลายราว เล่าไม่จบเพราะสอนกันมาถึง ๔๐ กว่าปีนี้ เกิดนาน นิทานมากอย่างท่านเจ้าคุณอาจารย์ว่า แต่นิทานนี้เป็น True story นะ

(หัวเราะ) หมดเวลาแล้วค่ะ ขออนุโมทนานะคะ ที่ลูกตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ ตั้งอกตั้งใจฟัง ก็หวังว่าคงจะเข้าใจในข้อความที่แม่ตอบไปนะคะ ชัดเจนพอสมควร ก็ขออนุโมทนาสาธุด้วย ขอให้ลูกมีความเพียร มีปัญญาบารมีแก่กล้าด้วย เป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่น สืบต่อพระศาสนาให้รุ่งเรืองต่อไป

บวชแล้วไม่สึกนะลูกนะ เอางานนี้ไปทำที่บ้านของเรา เดินจงกรม พอใจเดินจังหวะไหนก็เดินจังหวะนั้น แต่ให้ได้ปัจจุบัน ไม่จำเป็นจะต้องเดินทั้งหมด ๗ จังหวะ หรือว่าชอบทั้ง ๗ จังหวะ ก็เดินทั้งหมดได้ไม่เป็นไร ข้อสำคัญให้เดินได้ปัจจุบัน ถึงแม้ว่าจะเดินไม่ทันเราก็ยังได้สมาธิ ถ้าเราทันเราก็ได้ปัญญาที่จะทำลายอนุสัยกิเลส ขอให้ลูกทุกคนได้บรรลุมรรคผล สมควรแก่บารมีของตนโดยเร็วทุกท่านเทอญ รวมทั้งตัวข้าพเจ้าเองด้วย

ถาม *ทำไมนั่งสมาธิ จึงเวียนศีรษะ มึนศีรษะ กำหนดแล้วก็ยังมึนอยู่ค่ะ*

ตอบ มีเด็กคนหนึ่งเป็นลูกคนร่ำรวย อายุ ๑๓ ปี เป็นเด็กชาย พ่อแม่ไม่ให้ออกไปเล่นกับใครเลย ให้อยู่คนเดียว ก็เล่นกับหมา หมาตัวหนึ่งมันน่ารักมาก ก็จับหางหมานะ เวียนๆๆ หมาก็วิ่งวนไปมา พอปล่อยเข้า ตัวเองก็เวียนหัว หมาก็เวียนหัว ล้มลุกคลุกคลาน พอมาเข้าวิปัสสนา ก็มาเดินอย่างนี้ ก็เวียนหัวอย่างนี้ แม่ก็บอกว่าหนูต้องทำบาปอะไรไว้ เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตาไป นึกได้ขึ้นมา

"โอ้ คุณแม่ครับ ผมจับหางหมาเวียน"

"นี้ต้องใช้หนี้นะ"

เล็กๆ น้อยๆ เราก็จิต คิดดูเล่า เขาก็ใจ ปลูกอื่นไย ปลูกไมตรีดีกว่าพาล ก็หายแล้ว ดีใจ

มีอีกคน กดลิงจมน้ำ อาบน้ำให้มันก็คงฟอกสบู่ถูกตา มันก็กัดมือ พอกัดก็กดจมน้ำเลย มันก็หายใจไม่ได้ ก็ดิ้นรน กระสนกระเสือก ก็กลัวมันตาย ก็รักมันด้วย เอามันขึ้นมา ก็สั่นใหญ่เลย

"มันเห็นผมเดินผ่านเมื่อไรก็สั่นทุกที"

ตัวเองพอมาเข้าวิปัสสนากรรมฐานก็หนาวสั่น แม่ก็บอกว่า "พระผรณาปีติ" ที่ไหนได้ พระผรณาอะไร ตั้งครึ่งค่อนวันยังไม่หาย นี่คือกฎแห่งกรรม

"คุณไปทำอะไรใครเขาหนาวสั่นอย่างนี้ไม่รู้ แผ่เมตตาเสีย แผ่เมตตาอย่างที่แม่บอก"

"ข้าพเจ้าทำกรรมอะไรกับใครไว้ ข้าพเจ้าไม่รู้ ขออโหสิด้วย"

พอแผ่เมตตาแล้วก็นั่งสมาธิต่อ พอนั่งสมาธิ นิมิตมาแล้ว หน้าลิงตัวนั้นป๋อหลอเลย จ้องหน้าเลย แสดงความโกรธ กลัวด้วย ตัวสั่นด้วย ทั้งโกรธทั้งเกลียด ทั้งกลัว บอกว่า

"มิน่าเล่า เวลาผมเดินผ่านมันตัวสั่นทุกที"

แม่บอกว่า "เอาละ แผ่เมตตาแล้วก็หมดกรรมกันแล้ว กลับไปนี่ก็ไปปะเหลาะประจบเขานะ บอกว่า "โอ๋ เรา

ทำเจ้าไป เราไม่รู้บาปบุญคุณโทษ นี่เรารู้แล้วในห้องวิปัสสนา เราทำเจ้า เจ้าอย่าโกรธเราเลยนะ”

ก็ไปขอโทษ ต่อมาเขาก็ยิ้มใส่ หายแล้ว พอรุ่งขึ้นอีกปีก็มาเข้าอีก แม่ถาม

“เป็นอย่างไรลูก ลิงตัวนั้นดีคืนหรือยัง”

“ดีแล้ว ไม่สั่นแล้ว ผมเดินผ่านแล้วไม่สั่นแล้ว” หมดกรรม

เพราะฉะนั้น ใครจะทำกรรมดีก็รับผลดี ใครจะทำกรรมชั่วก็รับผลชั่ว ผลดีก็ให้ผลเป็นสุข ทาน ศีล ภาวนา คือผลดี เมตตา กรุณา กตัญญู คือผลดี ถ้าชั่วก็ตรงกันข้าม ผิดศีล ๕ ข้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อสุราเป็นข้อที่ผิดมาก ถ้าผิดศีลข้อสุราแล้วข้ออื่นผิดหมดเลย เพราะว่ากินสุราแล้วก็หน้าด้านไม่อาย ทำเลวที่สุดก็ทำได้ กินเหล้าเพราะมันหลง เรามันมีหลงมาแล้ว คือ หลงมาเกิดนะ โลภะ โทสะ โมหะ ความหลง เอาเหล้าเติมเข้าไปมันก็ไหล เวลาเดินก็เซซ้ายเซขวา เวลาเดินจงกรม ก็เดินเซหนอ เซหนอ

“คุณแม่ครับ ทำไมผมถึงเซอย่างนี้” แม่บอกว่า

“ชาติก่อนเคยกินเหล้า”

“ไม่ใช่ชาติก่อนหรอกคุณแม่” ที่แอลเอ ชื่อคุณแหลม คุณทวีป “ชาตินี้แหละคุณแม่ ผมกินหัวราน้ำ นอนข้างถนนกลับบ้านไม่ได้ เขาต้องแบกมาส่ง เมาขนาดนั้น ตอนเย็นๆ ก็เลี้ยงเพื่อนที่บ้านทุกวัน เช้าฮาเย็นเฮ อย่างว่า มิน่า

ผมจึงมาเซตอนเย็นๆ เดินไปคอแห้ง หิวน้ำ”

ที่บ้านคุณแมนดี้ คุณปอง เดี๋ยวคุณปอง คุณแมนดี้ก็จะมา เวลานี้ถึงเมืองไทยแล้ว จะมาดูงาน สอนแทนแม่อยู่ที่แอลเอ หลายคนนะคะ ลูกโยคี

ตอนนี้เดินเข้าไปในครัว จะไปดื่มน้ำ เพราะกระหายน้ำ คว้าเอาขวดแอมโมเนียขึ้นมาจะดื่ม แอมโมเนียเข้าไปแทนน้ำ เดชะมันถูกลิ้น นึกขึ้นมาได้ว่าเป็นแอมโมเนีย วางลง นี่คือบาป จะดื่มแอมโมเนียแทนน้ำ เขาก็หัวเราะเยาะกันตั้งแต่นั้น ๗ คืน ๘ วัน คุณแหลมเลิกเหล้า ไม่กินมาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปีแล้ว ลูกเอามาปฏิบัติ ภรรยาเอามาปฏิบัติ น้องเอามาปฏิบัติ แม่เอามาปฏิบัติ สอนกรรมฐานก็ได้ เป็นคนดี ร่ำรวยมาอย่างประหลาด เพราะอะไร เพราะมีอริยทรัพย์ ๗ ประการ จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

๑. **ศีล** เป็นอริยทรัพย์

๒. **ศรัทธา** เป็นอริยทรัพย์

๓. **หิริ** ความละอายต่อบาป เป็นอริยทรัพย์

๔. **โอตตัปปะ** ความสะดุ้ง เกรงกลัวต่อบาป เป็นอริยทรัพย์

๕. **จาคะ** ความเสียสละเวลามาปฏิบัติอย่างนี้ เป็นอริยทรัพย์

๖. **สุตะ** การได้ยินได้ฟังธรรมทุกวันเวลา จากแม่บ้าง จากวิทยากรบ้าง อธิบาย ลูกฟังแล้วก็เกิดความรู้ ความเข้าใจ รู้กับเข้าใจไม่เหมือนกัน รู้นี้มันรู้หายๆ เข้าใจนี้เข้าไปในสายเลือด ลึกซึ้ง จดจำ นี้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สุตะ

๗. **ปัญญา** ปัญญาเป็นอริยทรัพย์ ปัญญาที่จะปกครองใจตัวเอง ไม่ทำให้เดือดร้อนกับตัวเอง ไม่ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น

นี้คืออริยทรัพย์ ๗ ประการ เรามีแล้ว ฉะนั้น อริยทรัพย์ ๗ ประการนี้ ถ้าใครมีไม่ยากจน "มะมะ ปุตโต" ลูกของฉัน พระพุทธเจ้ารับรอง ลูกเราไม่ยากจน เพราะเรามีศีล มีสมาธิ สติ ปัญญา

สีเลนะ สุคะติง ยันติ ผู้มีศีลย่อมมีสุข

สีเลนะ โภคะสัมปทา ผู้มีศีลย่อมมีทรัพย์ รุ่งเรือง

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ผู้มีศีลย่อมเข้าสู่นิพพาน

ตัสมา สีลัง วิโส ธะเย ศีลวิเศษอย่างนี้ เธอทั้งหลายจงรักษาศีลให้มั่นเถิด

ศีลนี้จะเป็นสะพานเดินเข้าหาพระนิพพาน ทานนี้จะเป็นเสบียงที่จะใส่ถุงใส่ไถ้เอาไปกินในระหว่างชาติภพ เกิดอีกๆ เกิดตายๆ

ผลของศีล ไม่พิการ ใบ้ บ้า บอด หนวก สวยงาม

ผลของทาน ร่ำรวย

ผลของภาวนา ฉลาดเฉลียว

เห็นหนอ ยินหนอ กำหนดเหยียดหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ นี้คือภาวนา กัมหนอ เงยหนอ นี้คือภาวนาแล้ว เพราะฉะนั้น ผลของภาวนาได้ครบหมด ทาน ศีล ภาวนา ภาวนาอันเดียวได้ครบหมดเลย คือ ได้ปัญญา ปัญญามี ๓ ขั้น คือ

๑. **สุตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง

๒. **จินตามยปัญญา** ฟังแล้วเอามาคิดนึกตรึกตรอง เห็นจริง ไม่ค้านไม่เถียง ปัญญา ๒ ขั้นนี้ทำลายอนุสัยกิเลสไม่ได้ เพียงแต่ทับไว้ข่มไว้ เป็นปัญญาสมถะของสมาธิ

๓. **ภาวนามยปัญญา** คือ เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นปัญญาที่จะทำลายอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องในสันดานให้หมดไป ไม่ใช่หินทับหญ้า ตัดรากเหง้าของอวิชชา ความไม่รู้ โมหะความหลง ไม่รู้อะไร ไม่รู้ ๘ อย่าง

(๑) ไม่รู้อดีต

(๒) ไม่รู้อนาคต

(๓) ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต

(๔) ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท

(๕) ไม่รู้ทุกขสัจจะ

(๖) ไม่รู้สมุทัยสัจจะ

(๗) ไม่รู้นิโรธสัจจะ

(๘) ไม่รู้มรรคสัจจะ

ไม่เกิดรู้อันนี้ขึ้นมา เพราะฉะนั้น เรามาแสวงหาวิชาความรู้

อันวิชา ความรู้ อย่าดูถูก
ถ้าใครปลูก ให้มี เป็นดีแสน
จะลือเลื่อง ไปทั่ว ทุกดินแดน
ถึงยากแค้น ก็พอยัง ประทังตน

เรามีวิชา เราก็ใช้วิชาของเราเป็นประโยชน์ต่อไปได้ เพราะฉะนั้น ๗ คืน ๘ วันนี้ ลูกโยคีไม่ไปอบายภูมิ ไม่ไปนรก ไม่ไปเปรต อสุรกาย ไม่ไปเดียรัจฉาน นั่นแหละ

ภาวนามยปัญญา ตัดรากตัดโคน ไม่ตัดแต่กิ่งแต่ใบ

สมถะ ตัดกิ่งตัดใบ พอฝนตกน้ำค้างพรมมาก็รัดยอดงามกว่าเก่า

งั้นเราทำควบคู่กัน สมถะเป็นบาทเบื้องต้นของวิปัสสนา ทิ้งไม่ได้ แต่เดินควบคู่กันแต่ต้น ต่อไปแยกวิปัสสนา แยกออกไป คือการกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน ไม่ทิ้งองค์บริกรรม

เวลาพองยุบหายไป "หายหนอ"

ไม่มีพองยุบกลับมา "ไม่มีหนอ นิ่งหนอ เฉยหนอ นิ่งหนอ เฉยหนอ" จนกว่าจะกลับมา ไม่ทิ้งองค์บริกรรม

นี่คือ วิปัสสนา "นิ่งหนอ เฉยหนอ" จนกว่าจะมีมา เมื่อมีมา พองมาก่อน หรือยุบมาก่อน เมื่อหายไป พองหายไปก่อน หรือหายไปตอนยุบหรือตอนพอง เราจะต้องระมัดระวังรอบคอบในผลงานของเรา อันนี้จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่

รู้วันนี้ ไม่ใช่แม่พูดปั๊บ รู้ปั๊บ มันไม่รู้ มันลืมแล้ว ทิ้งองค์บริกรรมแล้ว ไปเรื่องใหม่ตั้งยาว

ถึงรู้ว่าพองยุบไม่มี "เผลอหนอ ไม่มีหนอ ไม่มีหนอ นิ่งหนอ เฉยหนอ" กลับมาคว้าองค์บริกรรมไว้เป็นรั้วกั้นภัย

ตัว **"สติ สัพพัตถะ ปัตถิยา"** ตัวสติจำต้องปรารถนาในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ เพราะฉะนั้น อย่าประมาท

"อัปมาเทนะ สัมปาเทถะ" อย่าประมาทต่อการมีสติกำหนดรู้อิริยาบถดูตัวเอง เราศึกษาหาธรรม เราต้องศึกษาหาในกาย ยาววา หนาคืบ กว้างศอก ศอกของเจ้าของ วาของเจ้าของ ใครสูงแค่ไหนก็วาเท่านั้น ไม่เชื่อเอาไม้เมตรมาวัดเดี๋ยวนี้ นี่คือข้อเท็จจริง พระพุทธองค์สอนตรัสมาแล้ว เถียงไม่ได้ หนึ่งไม่มีสอง โบราณท่านสอนเราให้เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า สมเด็จพ่อของเรา ถ้าเราทำตามแล้วก็เป็นมงคล คนยากจนขอทานเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับแม่ ออกไปก็มีปัญญาหางาน หาเงิน ร่ำรวยมีบ้านอยู่ เสียอกเสียใจจนกระทั่งจะฆ่าตัวตาย จะกินยาตาย ห่อยามาจะไปกินยาตายที่บ้าน "กรินชัย" โคราช เอาเทลงส้วมหมด

"คุณแม่ขา ชีวิตของลูกมีค่า ลูกไม่ตายแล้ว ลูกมีปัญญา" ความเศร้าโศก เสียใจ ร่ำไรรำพัน ก็เบาไปด้วยปัญญาที่คอยตัดรอน โลภะ โทสะ โมหะ ลงไป

ถาม *เวลานั่งสมาธิ มักจะง่วงนอนบ่อยๆ จะทำอย่างไรจึงจะหายได้คะ*

ตอบ ตัวง่วงนอนคือตัวโมหะ ตัวโมหะคือความหลง ความง่วงเป็นนิวรณ์ตัวหนึ่ง เรียกว่า "ถีนมิทธนิวรณ์"

เราก็เรียนมาแล้วแต่ชั้นประถม แต่เราไม่รู้จักตัวจริงจะต้องมารู้จักจากการปฏิบัติ

๑. **กามฉันทนิวรณ์** เดี๋ยวนั่งพองหนอ ยุบหนอแว่บไปรูปสวยๆ เสียงเพราะๆ รสอร่อยๆ กลิ่นหอมๆ มาแล้ว มาอยู่ที่นี่อดอยาก ไม่ได้เสพอารมณ์กาม

๒. **พยาปาทนิวรณ์** โกรธใคร เกลียดใคร ก็ผุดขึ้นกลับไปนี้จะไปต่อว่าต่อขาน ทะเลาะกับมัน

๓. **ถีนะมิทธนิวรณ์** ง่วงเหงา หาวนอน เดินหลับนั่งหลับ หงุบหงับ วิธีแก้ไขคือกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน ไม่นั่งหลับตา ลืมตาขึ้น "เห็นหนอ กะพริบหนอ ก้มหนอ เงยหนอ" ยังไม่หายก็ลุกขึ้นเดินเร็วๆ "ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย" หรือวิ่งวอร์มอยู่กับที่ สลัดขา ดัดเนื้อดัดตัวให้ได้ปัจจุบัน "เอี้ยวหนอๆ ขยับหนอๆ ก้มหนอ เงยหนอ" ให้ได้ปัจจุบันกิริยากาย ถ้าจิตแว่บไปก็กำหนด "คิดหนอ" ให้ได้ปัจจุบันจิต "คิดหนอ ทางโลกหนอ คิดหนอ ทางธรรมหนอ" ถ้าไม่หายอีก ก็ไปล้างหน้าล้างตา "เทหนอ ถูกหนอ ลูบหนอ เย็นหนอ" ถ้ายังไม่หายอีก แปลว่าเราอาจจะอดนอนมา ทำงานหนักมา นอนเสีย นอนให้หลับอิ่มเลย วันนี้วันเดียว ต่อไปไม่

นอน เดินไม่ได้ก็คลานเอา "เอนหนอ ถึงหนอ หงายหนอ ตะแคงหนอ" แม่เป็นอย่างนั้น ตั้งใจจะไม่หลับเลย ง่วงมาก เลย

"เอนหนอ ถึงหนอ ตะแคงหนอ พลิกหนอ หงายหนอ คว่ำหนอ เหยียดหนอ งอหนอ" เดี๋ยวเขาก็สว่างจ้าเลย เหมือนเขาถอดเสื้อง่วงออก เหลือแต่เสื้อที่ฉลาดๆ มันมีเรี่ยวแรงใจ สุขมากเลย พอเราชนะ สบายมาก

๔. **อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์** พอหายง่วงก็ฟุ้งแล้ว ฟุ้งซ่านเอาส่ำสายไม่ได้ เรื่องนี้ยังไม่จบ เรื่องนั้นขึ้นมา อย่าโมโห อย่าไม่ชอบใจ เวลาคิดนั่นคิดนี่ แม่ไม่เคยสอนใครอย่าคิด คิดไป เวลาคิด กำหนด

"คิดหนอ เรื่องโลกหนอ" จบ

"คิดหนอ เรื่องธรรมหนอ" จบ

"คิดหนอ กุศลหนอ" จบ

"คิดหนอ อกุศลหนอ" จบ

เรากำหนดตามความรู้สึกเป็นจริง เอาสติดูกาย เอาสติดูจิต คือสติเจตสิกเป็นพี่เลี้ยงของจิต เรียกว่าเป็นสัมมาสติ ไม่ใช่มิจฉาสติ สติเป็นพี่เลี้ยงที่ดีของจิต คอยประคับประคองน้อง จะคอยป้องกันมิให้อกุศลจิตเข้ามาทั้ง ๖ ทวาร เพราะสตินี้เป็นผู้รู้รอบคอบและเป็นผู้มีปัญญา "ยินหนอ" สิ่งที่ไม่ดี สติจะรู้เลย ไม่ให้เข้ามาทำร้ายจิตน้อง "เห็นหนอ" สิ่งที่ไม่ดีจะไม่ให้มีการปรุงแต่งเลย จะตัดการปรุงแต่งที่ไม่ดีออก

ไป จะกลับตาลปัตร ให้ปรุงแต่งที่ถูกต้องดีงามเหมาะสม และพอดี ไม่มีโอเวอร์ ขอให้เรากำหนดได้

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ สงสัยลังเลในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ถาม *เมื่อเรากลับไปบ้าน เราเผลอทำผิดศีล ๕ ด้วยความไม่มีสติกำหนด ความอร่อยในกามคุณ แต่พยายามทำบุญทำทาน ทำสมาธิทุกวัน เพื่อแก้ไขเหตุการณ์ดังนี้ เรียกว่าเราทำบาปไหมคะ เราต้องชดใช้เวรกรรมไหมคะ*

ตอบ ผิดในกามคุณคือไปเป็นชู้เมียเขาใช่ไหม **บาป** เรื่องผิดเรื่องบาป **กาเมสุมิจฉาจารา** บาป อันนี้ พระพุทธเจ้าสอนว่า ถ้าใครผิดศีลข้อกาเม เมื่อมีสามี ภรรยา ก็จะถูกแย่งชิงไป สามี ภรรยา ก็จะไม่ซื่อตรงต่อเรา

"กัมมโยนิ กัมมพันธุ กัมมปฏิสรโณ" ทุกคนมีกรรมเป็นที่พึ่ง มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ต้องรับผลของกรรมนั้น

เขาอาจไม่ได้แย่งก็ได้ แต่สามี ภรรยาเกิดเบื่อหน่ายขึ้นมา ก็ทิ้งไปเฉยๆ อันนี้ก็เป็นผลของบาปอกุศลให้ผลทั้งสิ้น ฉะนั้น เหตุกับผล ให้ผลตรงกัน เราปลูกอะไรก็ได้อย่างนั้น

เราปลูกมะละกอ ก็ได้ผลมะละกอ

เราปลูกมะนาว เราก็ได้ผลเป็นมะนาว

ต้องรับผลของกรรมนั้น นอกจากว่าเรามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ อันนี้จึงจะตัดอกุศลจิตตัดเวรตัดกรรม คือเป็นอโหสิกรรม เป็นบุญที่มีแรงส่งมาก

เหมือนหมาไล่เนื้อ ไอ้เจ้าตัวเนื้อยังมีกำลังแรงวิ่ง เพราะยังมีแรงบุญก็วิ่งหนี หมาที่จะไล่กัดก็ไล่ตาม เนื้อก็วิ่งหนี ถ้ากำลังของเนื้อมีแรงมากกว่า มีบุญแรงมากกว่าบาป ก็ห่างออกไป ห่างออกลับป่าไปแล้ว หมาตามไม่ทัน ไม่เห็นตัวเนื้อแล้ว หมามั่นก็กลับบ้าน เป็นอโหสิกรรมไป

กรรมที่จะเป็นอโหสิกรรมไม่ได้มีอยู่ ๕ อย่าง

๑. **ปิตุฆาต** ฆ่าพ่อ

๒. **มาตุฆาต** ฆ่าแม่

๓. **อรหันตฆาต** ฆ่าพระอรหันต์

๔. **โลหิตุปบาท** ทำร้ายพระพุทธเจ้า

๕. **สังฆเภท** ยุยงให้สงฆ์แตกสามัคคี

โลหิตุปบาท ทำร้ายพระพุทธเจ้า พระเทวทัตกลิ้งหินลงมา จ้างใครเขาก็ไม่เอาแล้ว เพราะเขาเห็นตัวบาปชัด ถูกธรณีสูบไป ๓-๔ คนแล้ว ทำร้ายพระพุทธเจ้า ผู้มีศีล ตัวเองต้องลงมือเอง ไปกลิ้งหินลงมาจากเขา **คิชฌกูฏ** จะให้ทับพระพุทธเจ้าตายเวลาเสด็จออกบิณฑบาต พระพุทธองค์เสด็จหลีกไปนิดหนึ่ง หินก็ไม่ถูกพระพุทธองค์ กระเด็นไปกระทบกัน ทำให้เกิดเป็นสะเก็ดหินเล็กๆ กระเด็นไปถูกนิ้วก้อยพระบาทห้อพระโลหิต เรียกว่า **โลหิตุปบาท** หมอชีวก-โกมารภัจจ์ต้องตำยาพอก ๗ วัน พระพุทธองค์ถึงหายจากทุกขเวทนา เสด็จออกบิณฑบาตได้ แต่เทวทัตก็ถูกธรณีสูบในไม่ช้า เพราะธรณีไม่สามารถรองรับความชั่วของคนนี้ได้

ชั่วมาก เพราะเป็นศัตรูกันมาหลายภพหลายชาติแล้ว เวียนว่ายตายเกิดทำอกุศลต่อกันมาเรื่อยๆ ด้วยความพยาบาทเหตุนิดเดียวเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ตัวจองเวรนี้สำคัญมาก พยายามไม่จองเวร ไม่แช่งชักหักกระดูกกัน บาปมาก

ชาติหนึ่ง พระพุทธเจ้าและเทวทัต เกิดเป็นพ่อค้า ลงสำเภาลำเดียวกัน ต่างคนต่างก็ไปค้าขาย ไปหาซื้อของเก่า พอลงจากเรือ เทวทัตในชาตินั้นก็ไปเจอผู้หญิงคนหนึ่งนั่งขายถาด ถาดนั้นเป็นถาดทองคำ แต่ถูกเคลือบไว้ เทวทัตตาดีเคาะดูก็รู้ว่าเป็นถาดทองคำ เจ้าของบอกราคาว่าเท่านั้นก็ไม่ยอม เทวทัตก็ทำเป็นมารยา ไม่เอา เดินเลยไป แต่ใจคิดว่าจะกลับมาเอา พระพุทธองค์ในชาตินั้นเดินตามมา ไปถึงผู้หญิงที่ขายถาดทองคำนั้น ก็เคาะรู้ว่าเป็นถาดทองคำ พอแม่ค้าเขาบอกราคาเท่านั้นๆ ไม่ต่อเลย เงินที่ติดไปในไถ้ให้หมดเลย ได้ถาด ๑ ใบนี้คุ้มแล้ว เป็นถาดทองคำ แล้วยังแถมเพชรนิลจินดาให้ลูกสาวของแม่ค้าซึ่งอยากได้ตุ้มหู อยากได้สร้อยคอ สร้อยมือ ก็แถมให้ ได้ถาดอันนี้ก็กลับแล้ว ไม่เอาอีกแล้ว เหลือกิน เทวทัตเดินเพลินไป นึกได้กลับมา ถามว่าใครซื้อ แม่ค้าก็บอกว่า ชายคนหนึ่ง เขาไม่ต่อฉันเลย ยังแถมแหวน แถมสร้อยคออีกด้วย เทวทัตก็วิ่งตามมาทันที่ชายหาด พอวิ่งมาทันก็ยื้อแย่งถาดกัน บอกว่า

"อันนี้เป็นของเรา เราเห็นก่อน ต้องเป็นของเรา เพราะเราคิดจะซื้อ"

"อ้าว! เราซื้อมาแล้ว"

"ซื้อมาแล้วก็ช่าง ต้องเป็นของเรา" ขี้แพ้ชวนตี เป็นคนพาล แย่งกันไปแย่งกันมา เพื่อนฝูงก็บอกว่า

"ไม่ได้ ไม่ถูก ต้องเป็นของพระพุทธเจ้า (ในชาตินั้น)" คนโบราณเขายุติธรรม

"เพราะเราซื้อมาแล้ว เราจะรู้ใจเธอได้อย่างไรว่าจะกลับมาซื้อ"

เทวทัตก็กลัวจะโดนประชาทัณฑ์ ก็โกรธมาก ไม่ได้ถาด มือชี้หน้าด่าเต้น หนักเข้า ก็กอบทรายชายหาดขึ้นมา

"กูกับมึงจะเป็นศัตรูกันจนกว่าจะครบเม็ดทรายนี้ จะตามจองล้างจองผลาญทุกชาติๆ" ประกาศเลย

พระพุทธเจ้า "โอ้ย! เพื่อนทำไมถึงได้รุนแรงมากนัก"

ตั้งแต่นั้นต่อมาก็จองล้างจองผลาญ พระพุทธเจ้าไม่ต่อล้อต่อเถียง เป็นฝ่ายยอมแพ้มาตลอด เป็นฝ่ายระงับ ไม่จองเวร พระพุทธเจ้าก็ชนะทุกชาติ จะเกิดเป็นอะไรก็ตาม แม้กระนั้น พระพุทธเจ้าก็ยังสงสารเทวทัตเท่ากับสงสารพระราหุล พระราชบุตร แผ่เมตตา ให้อโหสิ ให้อภัยทุกอย่าง อย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย

อย่างที่แม่บอก ใครจับไฟมันก็ร้อน พอ ๗ วัน มีคนไปถามพระพุทธเจ้าว่า

"เทวทัตทำบาปหนักถึงขนาดนี้ (โลหิตุปบาท) จะได้ผลอย่างไรพระพุทธเจ้าค่ะ" พระพุทธองค์บอกว่า

"เทวทัตจะถูกธรณีสูบภายใน ๗ วันนี้" เทวทัตก็ร้อนตัวแล้ว กลัวตาย

ทุกคน ๑. กลัวตาย
๒. รู้จักเสพกาม
๓. รู้จักหาอาหารกิน
๔. รู้จักรักลูก

นี่คือธรรมชาติของชีวิตมนุษย์และสัตว์

เทวทัตกลัวตายแล้ว "เราเป็นฝ่ายผิด" สำนึกระลึกได้ "เราทำร้ายเขาตลอด เขาไม่เคยว่าอะไร ไม่เคยตอบโต้อะไร ไม่เคยด่าทอ เราผิด ฉะนั้น ต่อไปนี้ เราจะไปขออโหสิกรรมไม่ให้มีเวรต่อกัน"

ตอนแรกเทวทัตอยู่ปราสาท ๗ ชั้น บอกสาวกว่า "ถ้าเห็นเราลงมา คอยเตือนอย่าให้เราลงมานะ พระพุทธเจ้าทายว่าธรณีจะสูบเรา"

ผลที่สุด ถึงวันที่ ๗ เทวทัตก็เร่าร้อนอยู่ไม่ได้ เรียกเสลี่ยงให้คนหามมา มาเฝ้าพระพุทธเจ้า มีคนไปทูลถามว่าพระเทวทัตจะมาขอโทษ มาขออโหสิกรรม พระพุทธเจ้าบอกว่า

"มาก็ไม่เห็นฉัน"

"มาแล้วพระพุทธเจ้าค่ะ เกือบถึงเชตวันแล้ว"

"ก็ไม่เห็นฉัน"

"เข้ามาในเชตวันแล้ว พระพุทธเจ้าค่ะ"

"ก็ไม่เห็นฉัน"

พอวางเสลี่ยงลง ก็ต้องเดินเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ก้าวเข้าไปไม่เท่าไหร่ ธรณีก็สูบเหลือแค่คอ ส่วนที่เหลือถวายอโหสิกรรม เป็นพุทธบูชา ถวายคางเป็นพุทธบูชา ก็หมด อโหสิกรรมไป แต่เทวทัตก็ลงลึกที่สุด เรียกว่า **นรกอเวจี** อยู่กับพระเจ้าอชาตศัตรู นี่คือการจองเวรกันตลอดมา ไม่ทราบว่าเมื่อไหร่จะหลุดพ้นขึ้นมา เพราะฉะนั้น เวลาโกรธ อย่าไปด่า อย่าไปจองเวรกัน ยิ่งสามี ภรรยา ชอบด่าและชอบแช่งกัน อย่าไปแช่งนะ มันถูกตัวเอง วันก่อนที่แม่สวดมนต์ว่า

ศัตรูภายนอกให้เร่งออกไปไกล

ศัตรูภายในให้บรรลัยสิ้นสุด

เดชพระพุทธจงมาอยู่ข้างหน้า

พระธรรมจงมาอยู่ข้างหลัง

พระสังฆังจงมาช่วยรักษา

พระอินทร์ พระพรหม เสด็จลงมาอวยพรสั่งสอนทุกวัน

เทวดาอยู่ในเมืองสวรรค์มาช่วยกันรักษา

พระกาฬใจกล้ามาช่วยผลาญศัตรู

อันนี้ หมายความว่า

ศัตรูภายนอกหมายถึงพวกเวรกรรมที่ทำต่อกันมา เวรกรรมให้ออกไปไกล

ศัตรูภายใน คือ พวกโลภะ โทสะ โมหะ คือกิเลสภายในให้บรรลัยสิ้นสุด

แม่ท่องได้มาแต่เล็กๆ ก็แปลให้ฟังเสียว่า ไม่ได้แช่งเป็นแต่เพียงว่าให้แคล้วคลาดออกไป จะได้เข้าใจ เพราะแม่เองสะเทือนใจ เวลาสวดทำไมไปแช่ง พอมาปฏิบัติเข้าปัญญามันแจ้งออกมาเอง

"อ๋อ ศัตรูภายนอกก็คือกรรมอกุศล ศัตรูภายในก็คือกิเลส"

ถาม *เมื่อต้องการเพิ่มเติมคำว่าหนอหลังจากการกำหนดพองยุบนั้นทำอย่างไรคะ เมื่อท้องพองกำหนดพอง จนพองถึงที่สุด แล้วจึงกำหนดหนอตาม พร้อมกับหยุดลมหายใจชั่วขณะหนึ่งหรือไม่ แล้วค่อยต่อด้วยยุบตามด้วยหนอ ขอความกระจ่างด้วยค่ะ*

ตอบ อาการกำหนดพองยุบ อย่าจัดสรรนะลูกนะ ต้องให้มีเองเป็นเอง เราจัดสรรแค่

"ยกหนอ ก้มหนอ เงยหนอ กำหนอ เห็นหนอ"

แต่อาการพองยุบสร้างไม่ได้ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ อาการพองยุบที่เปลี่ยนแปลง หรืออาการพองยุบที่มีช้า มีเร็ว มีถี่มีห่าง มีหาย มีกลับมา ไม่กลับมา เหล่านี้เป็นอาการของญาณ

ญาณะ เครื่องรู้วิเศษ ที่มีอยู่ในตัวเอง แสดงออกมาให้เห็นอาการนั้นว่า การปฏิบัติของเรามาถึงญาณนั้นๆ แล้ว

ในวันที่ ๕ ของการปฏิบัติ แม่จะอธิบายอาการของญาณให้ลูกโยคีฟัง เพราะฉะนั้น ลูกโยคีมีหน้าที่กำหนด กำหนดเท่านั้น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น

"ทางกาย ทางใจ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น" กำหนด รับรู้ตามความเป็นจริง

"กระทบดับ กระทบดับ หมดทั้ง ๖ ทวาร" ให้ดับไปตามสภาพธรรม ถ้าเราดับไปกับการกำหนด เรียกว่า

"ดับไปกับสติ จิตนั้นเกิดดับไปกับสติ"

"ถ้าเราไม่กำหนด จิตนั้นเกิดดับไปกับโมหะ" เมื่อเกิดดับไปกับโมหะ โมหะนั้นก็ปรุงแต่งจิตให้คิด ถูกบ้างผิดบ้าง ส่วนมาก "คิดผิด" ไม่เป็น "สัมมา" เป็น "มิจฉา"

เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามให้เป็นจริงๆ ให้เกิดจริงๆ

พองหนอได้พอดี ก็ใช้ "พองหนอ"

พองจะหนอ ยุบพอดี ก็ไม่ใส่ "หนอ"

ก็สังเกตการณ์ ต้องมีมนสิการไว้ในใจของเรา ให้คมคายให้แยบคาย เราถึงจะมีทางไปอย่างไม่มีอุปสรรค เดินทางราบรื่น เราต้องดูธรรมดาธรรมชาติ ธรรมะต้องดูธรรมดาธรรมชาติ มีอยู่จริงเป็นอยู่จริง กับกายนี้จิตนี้ กับรูปนี้นามนี้ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ นอกจากรูปกับนาม คือกายกับใจที่ทำงานอยู่ ที่นำเราเวียนว่ายอยู่นี้ ก็เป็นเรื่องของกายกับจิต

"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" ปรุงแต่งกันไป

"โลภะ โทสะ โมหะ" ปรุงแต่ง

"อกุศล" ปรุงแต่ง

"กุศล" ปรุงแต่ง

เหมือนที่ท่านบอกว่า

"ปุญญาภิสังขาร" ปรุงแต่งให้จิตไปทำบุญ

"อปุญญาภิสังขาร" ปรุงแต่งให้จิตไปทำบาป

ตัวเจตสิกที่ปรุงแต่ง ที่เป็นสภาพประกอบของจิต เป็นพี่เลี้ยงของจิต

"อเนญชาภิสังขาร" ปรุงแต่งให้จิตยึดติดอยู่ในอุปาทาน ติดอยู่ในความสุขของฌาน แกะไม่ออก ขนมเคลือบยาพิษ ท่านเจ้าคุณอาจารย์สอนแม่ว่า

"ขนมอาบยาพิษ อย่าไปติดความสุขในฌานเลย นั่นแหละเป็นตาข่าย ดักสัตว์ให้เวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร"

ฉะนั้น เราจะต้องพยายามไม่ปรุงแต่งให้ไปในทางอกุศล เพราะว่าเรามีสติกำหนดรู้เป็นแล้ว เราจะได้กุศล คือสติเจตสิก ฝ่ายสัมมาสติ สัมมาสมาธิ มาช่วยประคับประคองจิตของเราไม่ให้ตกไปสู่ที่ต่ำฝ่ายอบายภูมิ

"นรก เปรต อสุรกาย เดียรัจฉาน"

งั้น อย่าจัดสรร กำหนดไปตามเป็นจริง

บางทีก็ "พอง พอง พอง" นั่นแหละ "เกิดดับ เกิดดับ"

"ยุบ ยุบ ยุบ" นั่นแหละ "เกิดดับ เกิดดับ"

บางทีก็ "พองหนอ ยุบ" จะ "ยุบหนอ" ก็ไม่ได้

"พองหนอ ยุบ" ก็เอา "พองหนอ ยุบ" ว่าไปตามจริง กำหนดไปตามความเป็นจริงที่กำหนด ไม่ต้องจัดสรรง่ายมาก เมื่อพองยุบหายไป พยายามรู้ว่าหายไปตอน "ยุบ" หรือตอน "พอง" ถ้ายังไม่รู้ก็ไม่เป็นไร รู้เท่าไหร่เอาเท่านั้น บอกหลักการเอาไว้ให้ "หายหนอ" พยายามสำเหนียก ครั้งนี้ไม่รู้ครั้งหน้าก็ต้องรู้จนได้ หายไปตอนยุบหรือตอนพองจำไว้

แล้วก็ "นิ่งหนอ เฉยหนอ" อย่าทิ้งองค์บริกรรม จ้องอยู่ที่ท้องที่เดิม

"นิ่งหนอ เฉยหนอ นิ่งหนอ เฉยหนอ"

เสียงปัง "ยินหนอ" กลับมา "นิ่งหนอ เฉยหนอ" ต่อ

หรือกลับมาว่า "พอง" กลับมาว่า "ยุบ"

ทั้ง ๖ ทวารนี้ รับแล้วกลับมา ตั้งหลักอยู่ที่ "ท้อง" เฝ้าบ้าน

เวลานั่ง กับเวลานอน บ้านอยู่ที่ท้อง

ถ้าหลงมารู้ลม อย่าโกรธ อย่าโมโห ที่เผลอบ่อยๆ

บ้านหลังเก่า เขาอยากจะมาเยี่ยม

เราเคยทำ พุทโธ ทำ สัมมาอรหัง มา

ส่วนอาการยุบพอง พระพุทธองค์ทรงค้นพบ หรือท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่ได้รู้มา แม่ก็เข้าใจว่ามันมี ๒ ฐาน

ฐานนี้ *(ชี้มาที่จมูก)* ต้นลม "พุท โธ"

ฐานนี้ *(ชี้มาที่ท้อง)* ปลายลม "พอง ยุบ"

ทั้ง ๒ ฐาน เป็นอานาปานสติ

อานาปานะ แปลว่า ลม

ลูกโยคีทั้งหลายที่ยังหาพองยุบไม่พบก็มีเป็นจำนวนมาก เพราะฉะนั้น การหาพองยุบ วางมือซ้ายไว้ที่ตักของเราตามเคย ส่วนมือขวายกมาเหนือสะดือ เอานิ้วก้อยวางที่สะดือ นอกนั้นวางไว้สูงขึ้นตามลำดับ กดนิดๆ หายใจเข้าหายใจออก ไม่ดูลมที่จมูก เอาใจมาดูที่ท้อง

เมื่อท้องโป่งขึ้นมาเราพูดในใจว่า "พอง" ไม่ต้องใส่หนอ สำหรับคนใหม่นะคะ ส่วนคนที่ปฏิบัติมาแล้วก็สุดแท้แต่ เรามีความรู้ความเข้าใจมาแล้ว รู้อะไรก็เอาอันนั้นมาเป็นองค์บริกรรม ส่วนท่านผู้ปฏิบัติใหม่ๆ อาการพองยุบที่เกิดปรากฏนี้ เมื่อเรากดลงไปเบาๆ หายใจเข้า หายใจออกดูที่ท้อง

เมื่อหนังท้องดันมือขึ้นมา เราก็พูดว่า "พอง" เมื่อจบแล้วหนังท้องจะยุบลงมาตามธรรมชาติของลมที่เข้าที่ออกตามที่เราดูลมที่จมูก

กำหนดว่า "เข้าหนอ ออกหนอ" ก็ตาม

หรือ "พุทธ หายใจเข้า โธ หายใจออก" ก็ตาม อันนี้เป็นต้นลม

ส่วนปลายลมอยู่ที่ท้อง เหนือสะดือขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้ว องค์บริกรรมของเรา เอาปลายลมมาเป็นองค์บริกรรม

เวลานั่ง หรือเวลานอน นั่งสมาธิ หรือนอนสมาธิ เราจะรู้ที่ท้องพองยุบ เวลานอนจะรู้ชัดมากนะคะ เวลานั่งเราจะ

ต้องใช้มือช่วย

เมื่ออาการพองเกิดขึ้น ก็รู้พองว่าพอง ตามจริง

อาการยุบแฟบลงมา ก็ว่ายุบตามจริง

ไม่ต้องใช้หนอ ถ้าเราใช้พองหนอ ว่าหนอลงไป "อ้าว! ยุบลงไปแล้ว" ไม่ทันปัจจุบัน ไม่ทันอาการยุบ ไม่ทันอาการพอง

ฉะนั้น เราดูข้อเท็จจริงว่า

อาการพองเกิดขึ้น จึงว่า "พอง"

อาการยุบแฟบเกิดขึ้น จึงว่า "ยุบ"

ไม่ต้องใช้หนอเข้ามาใส่ เพราะสติของเรายังไม่ว่องไว เราจะเพิ่ม "หนอ" ยังไม่ได้

เมื่อสติของเราว่องไวดีแล้ว อาการพองยุบที่ท้องจะชัดเจนขึ้น ความฟุ้งซ่านจะเบาไป แล้วเราจะมีสติว่องไว เอาหนอแทรกเข้าไปได้

องค์บริกรรมที่จะแทรกระหว่างพองยุบได้ "พองหนอ ยุบหนอ" ได้

เมื่อพองหนอยุบหนอได้ ต่อไปจะว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" ได้ องค์บริกรรมจะเพิ่มได้เอง วิทยากรและแม่ก็คอยชี้แนะแนว และ "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" จะได้ "ถูกหนอ" ลงไปอีก ถูกส่วนไหนบ้าง อะไรบ้าง จะอธิบายตามขั้นตอน วันนี้ยังไม่อธิบายถึงขั้นนั้น วันนี้เอาแค่พอง สุดพองก็ยุบ เอาแค่นี้แหละวันนี้ ด้วยความพากเพียร

ของลูกโยคีทั้งหลาย ที่เดินจงกรม นั่งสมาธิ เพียรกำหนดทวารทั้ง ๖

"เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ กัมหนอ เงยหนอ เย็นหนอ ร้อนหนอ" หรือ "คิดหนอ" เวลาเผลอ หรือฟุ้งซ่านไป

ด้วยความเพียร กำหนดรักษาทวารทั้ง ๖ ของเราให้ว่องไวทันปัจจุบันบ้างก็เอา ไม่ทันปัจจุบันบ้างก็เอา ถึงแม้ว่าจะไม่ทันปัจจุบัน เราก็ได้สมาธิ ถ้าทันปัจจุบันเราก็ได้ปัญญา ปัญญาจะรักษาตัวรอดจากความทุกข์คือสติของเราที่เราปลุกขึ้นมา ตื่นขึ้นมา "พระสติ" "พระสติปัฏฐาน ๔" ที่เราอธิบายไปแล้ว อันนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเรามาก ที่เราจะเพิ่มองค์บริกรรมขึ้นไปได้ ที่เราจะชำนาญในการ

"เห็นหนอ ยินหนอ เงยหนอ"

กำหนดปัจจุบันได้มากยิ่งขึ้น และวันนี้อาการของพองยุบก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงนะคะ ท่านอย่าตื่นเต้นตกใจกับการเปลี่ยนแปลงของพองยุบ ขอให้ท่านกำหนดตามความเป็นจริงที่ใจรู้ พองยุบจะหายไป เริ่มหายไปแล้ว ลมหายใจจะเริ่มขาดๆ ไป อย่าไปตกใจว่าทำไมเราไม่หายใจ คุณแม่หลอกเรามาตายทิ้งไปเปล่าๆ ไม่ใช่ มันเป็นของดีแล้ว เป็นเครื่องรับรองผลว่าสมาธิของเราดีขึ้น

อาการของพองยุบจะหายไป เรากำหนดว่า "หายหนอ" ๑ คำ

หรือ "หายหนอ" ๑ คำแล้ว กำหนดว่า "นิ่งหนอ เฉยหนอ" เรื่อยไป จนกว่าพองยุบจะมีมา

แล้วต่อไปพยายามรู้ว่าหายไปตอนยุบหรือตอนพอง ว่าหายหนอให้เป็น มาตอนพองหรือยุบ ว่าให้ทันได้เมื่อไร เมื่อนั้นไม่ต้องไปบังคับ ไม่ต้องไปเครียด ทำตามที่แม่บอก หรือวิทยากรคอยชี้แนะหรือชี้นำให้ และแม้ว่าพองยุบจะหายไปนานเท่าไรก็ตาม อย่าทิ้งองค์บริกรรม นี่เป็นหลักสำคัญมาก สมถะและวิปัสสนา ต่างกันตรงนี้ ต่างกันตรงที่ทิ้งองค์บริกรรม เป็นสมถะไม่เกิดปัญญา ได้แค่สมาธิอย่างเดียว ถ้าหากเราไม่ทิ้งองค์บริกรรมและกำหนดอิริยาบถ ระวังทวารทั้ง ๖ ของเราให้ได้ปัจจุบันตามความเป็นจริงแล้ว นั่นแหละ

ปัญญาญาณ หรือ ญาณะ เครื่องรู้วิเศษในตัวของเรามี ก็สามารถปลุกได้ อิริยาบถปัจจุบัน ฉะนั้น แม่จึงบอกว่า "อิริยาบถปัจจุบัน เป็นสิ่งสำคัญที่ ๑" ทั้ง ๖ ทวารของเรา "เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ" นะคะ

สำคัญที่ ๒ คือ การเดินจงกรม เพราะการเดินจงกรมนี้ทำให้เราเกิดปัญญา ทำให้จิตใจเยือกเย็นลงจากเดิม ความเยือกเย็นของกายและใจจะเพิ่มขึ้นทุกวันเวลา และทำให้เรามีสมาธิลึกนิ่ง แนบแน่นได้นานๆ เป็นการที่เราจะเข้าอัปปนาสมาธิได้เร็วขึ้น จากการเดินจงกรมก่อน แล้วมานั่งสมาธิ แล้วถึงจะเกิดปัญญา ทำให้เรารู้กฎแห่งกรรมเกิดขึ้นด้วย อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องพากเพียร

กำหนดให้ได้ปัจจุบัน

ในการยก ในการย่าง ในการก้าว ในการเหยียบ

หรือ "ยกหนอ เหยียบหนอ" จังหวะที่ ๒ นี้เป็นจังหวะแม่บท เป็นจังหวะที่ยากมาก

ถ้าเราเดินจังหวะที่ ๒ ได้เรียบร้อยแล้ว จังหวะอื่นไม่มีปัญหา จังหวะอื่นจะทำได้ถูกต้องขึ้นมาเอง เพราะยากจังหวะที่ ๒ เท่านั้น

"ยกหนอ" ให้เรารู้ตั้งแต่ส้นพ้นพื้นว่า "ยก..." ลอยแล้ว "หนอ" ก็นิ่ง ก้าว ช้าๆ สติตามรู้เท้าตลอด จนสุดเท้า แล้วเหยียดเข่าให้ตึง เวลาเหยียบ คำว่า "เหยียบ" นี้หมายความ ๕ นิ้วเท้าจรดพื้น เท้าจะลดลงเรื่อยๆ จนส้นราบลงกับพื้น "เหยียบ..." นิ่ง "หนอ" หนออันนี้ รู้เย็น รู้แข็งที่พื้นด้วยค่ะ อันนี้เราจะต้องประคองจิตประคองสติของเราให้อยู่ในสัมมาสติ

สัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิในองค์มรรค ๘ เป็นศีลในองค์มรรค ๘ สำรวมกาย วาจา ใจ อินทรียสังวรศีลนั้น อย่าตื่นเต้นในการหายไปของพองยุบ พองยุบจะเริ่มหายไปเรื่อยๆ จากวันนี้ไปทุกๆ วัน จะหายไปนานขึ้นๆ เป็นชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง นั่งสมาธิจะนั่งไปเรื่อยๆ เอง เพราะว่านิวรณ์ต่างๆ ก็จะถูกทำลายด้วยสมาธิ

นิวรณ์คือเครื่องเศร้าหมองของจิต จากง่วงนอนวันนี้จะง่วงมากขึ้น พรุ่งนี้จะค่อยเบาขึ้น ง่วงเหงาหาวนอน เดิน

หลับ เดินชนโต๊ะ ชนตู้กันก็มี อันนี้เพราะว่าสติของเรายังไม่ว่องไว พวกมารต่างๆ จะเข้ามารบกวน ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน พอหายง่วงก็จะฟุ้ง ก็

"คิดหนอ เรื่องโลกหนอ"

"คิดหนอ เรื่องธรรมหนอ"

ไม่มีใครบังคับใจว่าอย่าคิดได้นะคะ ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยของเขาที่มีมา เรามีหน้าที่กำหนด เหมือนเรานั่งอยู่ที่ริมฝั่งน้ำ ดูกระแสน้ำที่ไหลมา อะไรที่จะลอยมาตามกระแสน้ำเราก็บอกไม่ได้ ฉันไม่ชอบกลิ่นเหม็น พวงมาลัยลอยมา ดีใจเห็นพวงมาลัย ก็บอกไม่ได้ว่าพวงมาลัยลอยมานะ มันเป็นเรื่องเฉพาะตัวของเหตุปัจจัยที่เราทำมาทั้งสิ้น เราจะเห็นสิ่งดีก็เพราะบุญ เราจะเห็นสิ่งไม่ดีก็เพราะอกุศล บาป กรรมที่เราทำมา เพราะฉะนั้น เราเป็นผู้ดูกับผู้กำหนด ไม่ต้องจัดสรรอะไรมาก ดูตามธรรมดา ตามธรรมชาติที่ปรากฏทางตา ทางหู

"เห็นหนอ" จบไปแล้ว หมาก็ลอยผ่านไป

"เห็นหนอ" พวงมาลัยลอยมา แล้วก็ลอยผ่านไป ไม่มีอะไรอยู่กับเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอาณัติบังคับบัญชาของเรา เป็นไปตามเหตุปัจจัยของเขา เราก็นั่งดูไป เพราะฉะนั้น การดูเช่นนี้จะทำให้จิตของเราเป็นอุเบกขา **ตามองค์บริกรรมให้ทันปัจจุบัน จะทำให้จิตของเราเป็นอุเบกขา ซึ่งวิปัสสนาต้องการมาก** ในอารมณ์ของอุเบกขาที่กระทบดับๆๆ

ตามทวารทั้ง ๖ เช่น ทวารนี้ "ยินหนอ" เราก็ระวังทวารอื่นจะมา อะไร "ขยับหนอ" เราก็รู้แล้ว "ยกไปวาง" เราก็รู้ที่มือ ขยับเท้าเราก็รู้ที่เท้า ใช้มือกำหนดที่มือ ใช้เท้ากำหนดที่เท้า ใช้ตากำหนดที่ตา ใช้จมูกกำหนดที่จมูก กำหนดให้ตรงต่อสภาวะที่เกิดขึ้น ก็จะเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นี้เป็นอาการของญาณที่จะเกิดกับเรา ในขั้นต่อๆ ไป ก็จะรู้

อนิจจังคือความไม่เที่ยง

เพราะไม่เที่ยง จึงเป็นทุกข์ ทุกขัง

เพราะบังคับไม่ได้ "อนัตตา" ไม่มีตัวตนที่จะบังคับจึงเป็นทุกข์

ความเกิดจึงเป็นทุกข์

พระพุทธองค์ทรงสอน "**ชาติปิ ทุกขา**" ชาติคือความเกิดเป็นทุกข์

ทุกข์เพราะไม่ได้ดังใจ มีทุกข์อยู่ ๒ ทุกข์

ทุกขสมุทัย

ทุกขสัจจะ

เมื่อเรากำหนดรู้เป็นอย่างนี้แล้ว ก็จะอยู่กับทุกขสัจจะ ทุกข-สมุทัยนั้นจะเบาคลายหายไป คือ **ทุกข์ของความอยากมี อยากเป็น และความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น** เรียกว่า ทุกข์ของตัณหา นี่เราจะบรรเทาเบาคลาย เพราะมีปัญญา เราจะรู้พระไตรลักษณ์ สามัญลักษณะ ๓ ประการ คือ **ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา** จะปรากฏอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่มีวิชา

จะเข้ามาดูตัวเอง เราก็ไม่รู้อย่างนี้

เวลานี้เรามีบุญ เรามาได้ศึกษาวิชานี้แล้ว ลูกโยคีก็ตั้งอกตั้งใจพอสมควร การเดินยังไม่ค่อยได้ปัจจุบันนัก เพราะเป็นวันแรกๆ เมื่อต่อไปก็ค่อยจะเข้าใจและมีความพากเพียร ความชำนาญก็เกิดขึ้น และต่อนี้ไป เราก็ค่อยมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ว่องไวขึ้นเอง โดยที่เราอย่าคุยกัน เรื่องคุยกันนี้เป็นปัญหา เป็นเครื่องกั้นมรรคผลปัญญาที่จะเกิดขึ้นกับเรา เพราะเรื่องเก่ายังลอกออกไม่หมดเลย เรื่องใหม่บันทึกลงไป บันทึกซ้ำซ้อนลงไป ก็ลอกเรื่องใหม่ไปเรื่อยไป เรื่องเก่าก็ลอกไม่ถึงเสียที ก็ไม่ถึง จิตดั้งเดิม เพราะฉะนั้นพยายามไม่คุยกัน ก็จะได้ประโยชน์ในตัวของเราเองมาก ไม่ชวนใครคุย ไม่สนใจ ใครคุยกันเราไม่เอาใจใส่ เราหันหลังมาดูตัวเอง ดูกายเคลื่อนไหว กับดูจิตเคลื่อนไหว เรียกว่าดูรูปกับดูนาม รูปคือกาย นามคือใจ เราดู ๒ อย่างนี้แหละจึงจะเกิดศรัทธาปสาทะขึ้นมา ให้ได้มรรค ผล ปัญญาได้

ต่อไปนี้ก็เป็นเวลาอาหาร พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ลงไป ลงบันได "ยกเหยียบ" ก็ได้ "ขวาซ้าย" ก็ได้ ตามถนัด ขอให้ทันปัจจุบัน อันไม่ทันอย่าไปเสียดาย เป็นอดีตไปแล้ว อนาคตไม่เอื้อม อยู่กับปัจจุบัน อดีตก็ไม่ล้วง อนาคตก็ไม่เอื้อม ดูใจกับดูกายเคลื่อนไหว ให้ทันปัจจุบัน เมื่อไปถึงรับประทานที่นั่งอาหาร เราก็ไปนั่งตามเก้าอี้ โต๊ะที่นั่ง เวลาจะนั่งลงก็รู้ว่า หย่อนกายลง

"นั่งๆๆ ถึง ถูกนิ่ม ถูกแข็ง ถูกอุ่น ถูกเย็น" เรากำหนดตามรู้จริงๆ แล้วก็รอแม่ลงไป แม่ก็จะนำถวายข้าวพระพุทธ ถ้ามีพระสงฆ์มาปฏิบัติด้วย ถวายข้าวพระสงฆ์ พระสงฆ์ก็ให้พรด้วย

เสร็จแล้วการที่จะรับประทานอาหาร เราก็ต้องใช้ปากกำหนดฝึกซ้อม

"เห็นหนอ" ถ้วยนี้

"เห็นหนอ" จานนี้

มีกี่ถ้วยกี่จาน เราก็ย้ายตาของเรากำหนดตาม ฝึกให้ชำนาญในการกำหนดยิ่งขึ้น เมื่อเรา "เห็นหนอ" เสร็จแล้ว บางทีกลิ่นก็มากระทบจมูก อะไรมาก่อนกำหนดรู้ตามความเป็นจริง

"กลิ่นหนอ อยากรับประทานหนอ" กำหนดที่ใจ

ถ้าไม่อยากรับประทานก็กำหนด

"ไม่อยากรับประทานหนอ ต้องรับประทานหนอ" ไม่รับประทานก็ตาย ต้องอาศัย กรรม อุตุ จิต อาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตนี้ รูปนี้ นามนี้เอาไว้

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดอย่างที่แม่ว่านี้ แล้วเอามือไปจับช้อน จับส้อม ที่วางอยู่ข้างตัวเรา ก็กำหนด

"ยก ไป จับ" ยกไปจับช้อน

"ยก ไป จับ" ยกไปจับส้อม แล้วเอามาวางไว้ในจานข้าว ยกไปตักอาหาร มือขวา

“ตัก ยก มา ใส่” ใส่จานข้าว แล้วก็ตักอีก แล้วก็เขี่ย ใช้ส้อมเขี่ยอาหารเข้าช้อน

“ยก มา อ้า” อ้าปากนะคะ

“ใส่ รสหนอ อม ลง วาง” อมข้าวนะคะ ไม่ใช่อมช้อน ชักช้อนออกมาด้วย เพราะแม่ไปสอนที่อเมริกา มีโยคีอมช้อนไว้ เอาแต่มือลง แม่ทักว่า “เอ้า ไม่ใช่อมช้อน เอาช้อนลง” นี่คือความไม่รู้ไม่เข้าใจ อมแล้วดึงช้อนออกมา

“วาง” วางช้อน แล้วก็มารู้

“เคี้ยวๆๆๆ” รู้ว่าฟันในปากกำลังบดเอื้องอาหาร รู้ว่าลิ้นในปากกำลังตวัดอาหารไปมา

“กลืนหนอ” ก็รู้ว่าอาหารกำลังไหลเลื่อนลงไป

สามารถจะรู้ได้จนถึงหน้าอก ลูกโยคีบางคนเก่ง สามารถจะรู้จนถึงกระเพาะเลย เพราะเขาทำช้า ช้ามาก แม่นี้รู้ถึงหน้าอก และแม่ก็ “ยก มา จับ ยก ไป ตัก ยก มา ใส่ ตัก เขี่ย” ว่าไปตามจริง ตามกิริยาที่รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ อันไหนที่ลืมแล้วทิ้งไป ไม่ต้องเสียดาย

ถ้าเรารู้พร้อมกัน ๕ อย่าง ทิ้งไป ๔ อย่าง กำหนด ๑ อย่าง ที่ชัดใจของเรา ถ้ารู้พร้อมกัน ๖ ทิ้งไป ๕ กำหนดเอา ๑ รู้พร้อมกัน ๒ อย่าง ทิ้งไป ๑ กำหนด ๑ อย่างนั้นจิตรู้ทีละ ๑ แต่เราไม่ทัน เมื่อเราปฏิบัติไปนานๆ เราจะจับได้เองว่า จิตรู้ทีละ ๑ ใจจะสอน ใจจะตอบ อธิบายขึ้นมาเป็นวิชาสารพัด รู้เอง

เรียกว่า “ตรัสรู้” คือรู้เอง ไม่ต้องให้ใครสอน

ทุกคนมีของดีในตัว มีธาตุตรัสรู้อยู่ในตัว แต่เราไม่มีวิชาที่จะปลุกขึ้นมาใช้ คือวิชาที่จะปลุกตัวรู้มาใช้ ทำลายอวิชา โลภะ โทสะ โมหะ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ออกไปได้โดยปัญญา ฉะนั้น เราอย่าไปจดจ้องจนเกินไป ได้เท่าไรเอาเท่านั้น อันไหนที่ชัด กำหนดที่ชัด อันไหนไม่ชัดก็ทิ้งไป

เสร็จไปแล้ว ๑ คำ ดูซิคะ

“ยก ไป จับ”

“ยก ไป ตัก”

“ตัก ยก มา อ้า ใส่”

“รสหนอ อม ลง วาง”

“เคี้ยวๆๆ กลืนหนอ”

๑๙ องค์บริกรรม ตัดอกุศลจิตเป็นเท่าไรคะ เอา ๖ ทวารคูณลงไป ตัดเคราะห์ ตัดโศก ตัดโรค ตัดภัย ตัดเวร ตัดกรรม เอา ๖ × ๑๙ เท่ากับ ๑๑๔ ชาติ ดูความว่องไวของสติ ดูความพากเพียรของจิตที่มีบุญมีกุศล ไม่เสียชาติ ไม่เสียทีที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

ถามตอบปัญหาที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

๑๙ มีนาคม ๒๕๔๒

ถาม *ทำไมจึงต้องมีอาการปวดหัวเวลาปฏิบัติวิปัสสนา และเมื่อกำหนด "ปวดหัวหนอ" อาการปวดหัวก็หายไป*

ตอบ เพราะเรามี "หัว" เราก็ "ปวดหัว"

เวลาปวดหัว เป็นทุกข์ หรือ สุข คะ

เป็นทุกข์

กำหนด "ปวด-หนอ" "ทุกข์-หนอ" ไม่ต้องกำหนด "ปวดหัวหนอ" "ปวดหนอ" "ทุกขเวทนา-หนอ" หรือ "ทุกข์-หนอ"

บังคับได้ไหม ? ว่า "อย่าปวด" บังคับไม่ได้

"บังคับไม่ได้-หนอ" น้อมจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ คือ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา

"อนัตตา" แปลว่า ไม่มีตัวตนที่จะบังคับ

เมื่อเรายังมีแขน ขา มือ เท้า เราก็ปวดทั้งนั้น เรื่องของเหตุปัจจัยที่เราทำมา อกุศลบาปเหล่านี้เราก็แผ่เมตตา บาปเล็กน้อยแผ่เมตตาก็อาจจะหายได้

นี่คือการแสดงของพระไตรลักษณ์ สามัญลักษณะ ๓ อย่าง

ความไม่เที่ยง คือ อนิจจัง

เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์

ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้ คือ อนัตตา

ฉะนั้นเรากำหนด หรือไม่กำหนด อาการก็หาย แต่ถ้าเรากำหนด หายกับสติ เพราะเรากำหนดแล้วเราก็แผ่เมตตาด้วย

"ข้าพเจ้าทำกรรมอันใดกับใคร จึงมาเป็นโรคปวดศีรษะนี้ ข้าพเจ้าไม่รู้ ขออโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรนั้นด้วย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด ขอให้ได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าอย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย" ขออโหสิกรรมแล้ว จะหายหรือไม่หาย ก็ไม่ต้องต่อว่า "ฉันให้บุญแล้วยังไม่หายอีก" เราปวดแต่กาย ไม่นำพากับอาการเหล่านั้น

"หน้าที่นั่งสมาธิ ใจรู้ที่ท้อง"

"หน้าที่เห็น ใจรู้ที่ตา"

พยายามกำหนดอิริยาบถเหล่านี้ จะเป็นการตัดเวรตัดกรรมไปในตัว คือ วิ่งหนีอกุศลจิตแล้วจะสบายขึ้น อย่างที่ลูกบอกว่า เวลากำหนดแล้วก็หายไป ทำไมเป็นเช่นนั้น ? เพราะไม่มีอะไรอยู่กับเรา

สุขก็ไม่อยู่กับเรา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ทุกข์ก็ไม่อยู่กับเรา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป หมดไปตามสภาพธรรม

ถาม *เคยปฏิบัติมาแล้ว ๑ ครั้ง วันที่ ๒ มีอาการง่วงนอนมากค่ะ*

ตอบ ตัวง่วงจะมาก่อนอื่นเลย

ถีนมิทธะนิวรณ์ เป็นนิวรณ์ ๑ ใน ๕ แม่ได้อธิบาย

แล้วตั้งแต่วันแรก ตัวง่วงอยู่ข้างใน ตัวง่วงเป็น โมหะ

โมหะ แปลว่า ความหลง

เพราะว่าเรายังกำหนดอิริยาบถปัจจุบันไม่ค่อยได้ กำหนดอิริยาบถปัจจุบันได้น้อย หรือกำหนดเป็นแต่ไม่ทันปัจจุบัน

เพราะฉะนั้นแม่จึงสั่งว่า ถ้าเรากำหนดแล้วรู้ว่าไม่ทันปัจจุบัน เช่น เสียงมากระทบหู "ยินหนอ" ไม่พร้อมกับเสียง "ปัง" เพราะเรายังไม่เคยก็พลาดไป แต่เราก็ได้สมาธิ ตัวสติในปัจจุบันยังไม่ได้ ปัญญายังไม่เกิด เราก็พยายามต่อไปให้ได้ปัจจุบัน เมื่อเราได้ปัจจุบันมาก ๆ บ่อย ๆ ในอิรริยาบถเคลื่อนไหวทั้ง ๖ ทวารแล้ว ตัวง่วงจะหายไปเร็ว ง่วงก็ "ง่วง-หนอ" "บังคับไม่ได้ หนอ" วิธีแก้ไข อย่าหลับตานิ่งลืมตามองไปข้างหน้า ห่างจากหน้าตักไปศอกหนึ่ง และใจของเราเพ่งท้อง "พอง-ยุบ" ขณะที่เพ่งท้อง "พอง-ยุบ" เสียง "ปัง" มาก็ "ยิน-หนอ" แล้วก็กลับมาที่เดิม

"กลิ่น-หนอ" แล้วกลับมาที่ท้อง "พอง-ยุบ"

"เห็น-หนอ" แล้วกลับมาที่ท้อง "พอง-ยุบ"

พยายามรับอารมณ์ทวารทั้ง ๖ ควบคู่ไปกับการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม เวลาเดินจงกรมใจอยู่ที่เท้าจริง ๆ แต่เวลาเดินไปเผลอแว๊บไปคิด พอเรารู้ตัวก็ "คิด-หนอ" หนึ่งคำ "เรื่องโลก-หนอ" "เรื่องธรรมะ-หนอ" แยกเรื่องเสีย

ถ้าคิดถึงคนและสัตว์ ให้แผ่เมตตา คนและสัตว์นี้มี

ส่วนเกี่ยวข้องกับเรามาแล้ว แต่อดีต “เหตุอดีตมีผลให้ในปัจจุบัน” “เหตุปัจจุบันเป็นผลในอนาคต”

เราดับเหตุดับผลลงตรงกำหนดให้ทันปัจจุบัน

ตัวปัจจุบันนี้เป็นตัวดับเหตุดับผล ดับเหตุของ โลภะ โมหะ ถ้ายังต้องเกิดอยู่ ก็เกิดด้วยปัญญาที่จะสร้างสรร ทำคุณงามความดี คือปฏิบัติ เพียรเพ่งเผากิเลสของเราต่อไป

ถาม *เพราะเหตุใด ในขณะนั่งสมาธิ จึงมีความฟุ้งซ่าน*

ตอบ เมื่อกี้นี้ตอบแล้ว มีเหตุปัจจัยอะไรที่ฝังรกรากมาภวังค์จิตของเราก็จะสะเทือน เราคิด คิดจากเดี๋ยวนี้ จะย้อนหลังลงไป ที่แม่บอกว่าอาจจะย้อนลงไปถึงอายุ ๕ ขวบ แล้วแต่เหตุปัจจัย เราไม่มีหน้าที่บังคับจิต เพราะจิตนี้ไม่มีรูปร่าง ไม่มีตัวตน แต่มีพลังงานที่จะมาเสี้ยมสอน ให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นยอดแห่งความดีของมนุษย์ สติปัฏฐาน ๔ คือ สมถะ และ วิปัสสนา ควบคู่กันอย่างนี้ เป็นงานดูจิต ดูกาย

ถ้ากำหนดว่า “คิดหนอ” อย่าไม่พอใจที่คิดบ่อย ๆ เผลอบ่อย ๆ วางใจให้เป็นกลางต่ออารมณ์รู้

การคิดเป็น รู้ทางใจ เรียกว่า “วิตกวิจารณ์”

“วิตก” ยกจิตสู่อารมณ์

“วิจารณ์” เรียกว่าพิจารณา “พิจารณา” ว่า โอ้ อย่างนี้ อย่างนี้ มันฟุ้งไปเอง เป็นเรื่องของจิตที่เราบังคับไม่ได้ อย่าไม่พอใจ

คิดเรื่อง กุศลก็มี อกุศลก็มี บังคับไม่ได้

ฉะนั้นการคิดก็เป็นนิวรณ์อันหนึ่ง แล้วแต่เหตุปัจจัยจะมาถึง อะไรอยู่ข้างหน้าก็มาถึงก่อน บางทีบาปอยู่ บาปก็ให้เราระลึกถึงก่อน บางทีบุญมี บุญก็ให้ระลึกถึงก่อนเท่านั้นเอง เราเป็นผู้ดู กับเป็นผู้กำหนดรู้ทั้ง ๖ ทวาร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีเท่านี้

ถาม *อาการฟุ้งซ่านนี้เกิดกับพระผู้ปฏิบัติถึงขั้นสูงสุดไหมคะ*

ตอบ ชั้นสูงสุดที่จะฟุ้งซ่านนั้น ตั้งแต่พระอนาคามี พระอรหันต์ไม่ฟุ้งแล้ว นิวรณ์หมดแล้ว พระโสดาบัน พระสกิทาคามี ชั้น ๑ ชั้น ๒ ยังฟุ้งซ่าน ยังมีหงุดหงิด มีโลภะ โทสะ โมหะ

พระอนาคามี เหลือนิดเดียว เราจะเปรียบเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์

พระโสดาบัน ทำลาย โลภะ โทสะ โมหะ ไป ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ยังเหลือ ๗๕ เปอร์เซ็นต์

พระสกิทาคามี ทำลาย โลภะ โทสะ โมหะ ไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ยังเหลือ ๕๐ เปอร์เซ็นต์

พระอนาคามี ยังเหลือ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ โลภะไม่มี โทสะไม่มี โมหะยังมีนิดหน่อย ความหลงลืมยังมีบ้าง

พระอรหันต์ไม่มีเลย ของท่านบริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เปรียบทองคำบริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ น้ำใจ

บริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ปราศจาก โลภะ โทสะ โมหะ ไม่มีแล้วตายเกลี้ยง ๑๒ ตัว

โลภะ – ๘ โทสะ – ๒ โมหะ – ๒ ตายหมดแล้ว

พระอรหันต์ มีชีวิตอยู่ ทำคุณงามความดี ยังไม่หมดเหตุปัจจัยที่จะต้องสร้าง สร้างไปตามเหตุปัจจัย สั่งสอนปวงชนให้ประพฤติธรรม เป็นหน้าที่ของพระอรหันต์

พระอรหันต์ "สุขวิปัสสโก" ไม่สอน

ส่วนที่มีปัญญา มีเจโตวิมุติ มีปัญญาที่จะสอนได้แจกจ่ายไปตามปัญญา ไม่ใช่ของที่จะหมดได้ง่าย ต้องอาศัยกาลเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ตนเอง

ลูกโยคีลองคิดดู วันแรกเราฟุ้งยิ่งกว่านี้ เรื่องที่ไม่เคยคิดก็คิด วันที่ ๒ - ๓ ก็ยังคิด เพราะฉะนั้นเป็นเรื่องธรรมดา

ถาม *เวลานั่งสมาธิ กำหนด " ยุบ พอง " ไม่นาน "ยุบ พอง" ก็หายไป กำหนด "นิ่ง หนอ" เอาใจรู้ที่ท้องถูกหรือไม่*

ตอบ ถูกค่ะ แต่สติยังห่างไปอีกนิดหนึ่ง เราเพิ่มสติขึ้นว่า "หาย หนอ" ถ้าหากไม่ทัน เราใช้คำว่า "หาย หนอ" "ไม่มี หนอ" ถ้าหากเราทันจะรู้ว่าหายไปตอน "ยุบ" หรือตอน "พอง" นี่เป็นญาณอีกขั้นหนึ่ง "นิ่ง หนอ" "เฉย หนอ" ไว้ที่ท้องจนกว่าจะมีมา "พอง" มาก่อน หรือ "ยุบ" มาก่อน พยายามจำให้ได้อันนี้ จะก้าวขึ้นไปอีกขั้นของญาณ

"ญาณ" เครื่องรู้วิเศษ ที่มีอยู่ในตัวของเราแล้ว แต่เรายังไม่มีวิธีการ

เรามาสร้างสรรพัฒนาจิตของเราให้มีปัญญา ที่จะปลุกเอาของดีมาใช้ คือบุญกุศลที่ทำไว้ ได้เป็นทุนมา แต่อดีตเราทำมาทั้งสองอย่าง ทั้งบาป ทั้งบุญ เพราะอะไร เพราะเราไม่รู้ "อวิชชา"

เรามาทำความรู้ให้เกิดขึ้น โดยดูตัวเราเอง เพราะตัวเรามีทางรู้อยู่ ๖ ทาง ต้องมองเข้ามาทางทั้ง ๖ ที่ "กำลังมี" "กำลังเป็น" "กำลังเกิด" อยู่กับเรา

อันไหนที่ไม่มี ไม่เป็น "อย่าอยากได้" "อย่าอยากมี" "อย่าอยากเป็น" วางใจให้เป็นกลาง

อันไหนมีอยู่ขณะนั้น ก็กำหนดขณะนั้น

จะทันหรือไม่ทันก็ไม่เป็นไร

ยังเป็นสมาธิ คือตั้งใจที่จะกำหนดให้ทัน แต่ยังไม่ทัน สติเรายังไม่ว่องไว กำหนดไป กำหนดไป ต่อไปก็ตรง

วันที่ ๔ เป็นต้นไป จะกำหนดได้ละเอียดขึ้น เพราะฉะนั้นขอให้ลูกจำว่า "หาย หนอ" "ไม่มี หนอ" หนึ่งคำ "นิ่ง หนอ" "เฉย หนอ" อย่าทิ้งองค์บริกรรมนี้สำคัญมาก

งานของวิปัสสนากรรมฐาน คือ การดูกายเคลื่อนไหว กับ จิตเคลื่อนไหว อย่างทิ้งองค์บริกรรม ถ้าทิ้งเป็นการถอยหลัง แต่ถึงเช่นนั้นก็ตาม ยังมีสติตั้งหลัก ตั้งไข่ล้มต้มไข่กิน ไม่เสีย ต่อไปจะได้ปัจจุบันมากขึ้น

ถาม *ทุกครั้งที่นั่ง "ยุบ พอง" จะหายไปเร็วมากเช่นนี้จะเป็นการมีสมาธิมากเกินไป สติอ่อนใช่ไหมคะ*

ตอบ อาการ "พอง ยุบ" ที่ช้า ๆ เร็ว ๆ นี้ เป็นเรื่องของญาณ เป็นอาการของญาณ เวลานั่งสมาธิ หรือนอนสมาธิ ดูที่ท้อง อาการ "พอง ยุบ" ก็จะเปลี่ยนไปเป็นการแสดงของญาณ

"ญาณ" เครื่องรู้วิเศษ คือ ปัญญา ทั้งสิ้น

ถ้า "ช้า" เราว่าตาม เอา "หนอ" ใส่ "พอง หนอ" " ยุบ หนอ " " นั่ง หนอ " วันที่ ๓ นี้ควรจะเติม "นั่ง หนอ" ได้แล้ว ถ้ากำหนดอิริยาบถตรงปัจจุบันมาก ๆ "พอง หนอ" "ยุบ หนอ" "นั่ง หนอ" แปลว่า กำลังนั่ง แล้วพองขึ้นพอดีก็แทรกได้

"พอง หนอ" "ยุบ หนอ" พอจะ "นั่ง หนอ" พองก็ขึ้นมาพอดี ก็ไม่ต้องใส่ "นั่ง หนอ" ให้แทรกตอนที่มีช่องว่างเป็นการเพิ่มเติมสติขึ้น ต่อไปวิทยากรก็จะเพิ่มอีก องค์-บริกรรมที่จะให้เพิ่มอีกมี ๕ - ๖ คำ เพื่อป้องกันการ "เผลอเรอ" ป้องกันความไม่ทัน ฉะนั้น ลองเพิ่มดู "พอง หนอ" พอดี "ยุบ หนอ" พอดี ใส่ "นั่ง หนอ" ลงไป " พอดี" หรือใส่นั่งก็ "พอง" ขึ้น เราก็ใส่ "พอง หนอ" "ยุบ หนอ" "นั่ง" "พอง หนอ" "ยุบ หนอ" "นั่ง" ลองดู ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ถ้าไม่ได้ก็ยังไม่ต้องเพิ่ม เป็นการเพิ่มสติ

"อ่านซ้ำอีกที"

"เวลานั่งไม่นานนัก พอง ยุบ หายไปเร็วมาก"

"พอง ยุบ" จะหายไปเร็วไปช้า ก็สุดแท้แต่ ไม่ต้องรอคอยว่า เมื่อไรจะมีมาหรือหายไป เป็นอาการก้าวหน้าของการปฏิบัติของสมาธิ แสดงว่าสมาธิของเราดีขึ้น สมาธิเราแนบแน่นขึ้น การ พอง ยุบ จะหายไปเร็ว อาการเปลี่ยนแปลงของ พอง ยุบ จะเริ่มมีตั้งแต่วันที่ ๒ สำหรับผู้ที่พากเพียรกำหนดอิริยาบถปัจจุบันมาก ๆ วันที่ ๒ จะเริ่มหายไป แล้วจะเริ่มมี ช้า ๆ เร็ว ๆ เป็นอาการของญาณทั้งสิ้น เรากำหนดช้าให้ทัน เร็วให้ทัน ถ้าหนอไม่ทัน เราก็ทิ้ง "หนอ" ไป

"หนอ" เป็นคำรำพึงให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ให้ปลงตก "โอ้บังคับไม่ได้หนอ" "ทุกข์หนอ" เป็นคำรำพึงให้เกิดปัญญาไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจจะได้ไม่หวั่นไหวกับการได้มาหรือเสียไป เราจะปลงตก ไม่หวั่นไหวต่อความตาย ในที่สุดเมื่อญาณแก่กล้าขึ้น จะไม่หวั่นไหวต่อความตาย จะรู้ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา ฉะนั้น คนที่ปฏิบัติจะได้เปรียบคนที่ไม่ปฏิบัติมากเวลาเจ็บป่วย เวลาเจ็บป่วยสติจะเข้ามาประคองเป็นพี่เลี้ยง จะอยู่กับเราทั้งเวลาหลับ เวลาตื่น ช่วยช่วยให้เรากำหนด หรือกำหนดได้มากขึ้น

เมื่อเรากำหนดได้มากเท่าไร ความเจ็บป่วย อกุศลจิต เวรกรรม ก็จะหมดลงไปได้เท่านั้น มรรคผล จะเกิดได้ทุกกาลเวลา

นอนป่วยจะสิ้นใจ ก็ไม่ไปทุคติภูมิ ไปสุคติภูมิ สมมุติว่า เรากำหนดว่า "พอง หนอ" "ยุบ หนอ" "เห็น หนอ" "กระพริบ หนอ" "นิ่ง หนอ" "เฉย หนอ" ขาดใจปุ๊บไปสู่สุคติ มาเป็นมนุษย์อีก หรือเทวาด ๖ ชั้น หรือพรหม ๒๐ ชั้น ไม่ไปนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ทุคติภูมิ

ฉะนั้น ๗ คืน ๘ วันนี้ ปัญญาและสติของเรามั่นคงแล้ว พระพุทธองค์ตรัสว่า "ลูกของเราไม่หลงทำกาล (อ่านกาละ) คือ ไม่หลงตาย

เราผ่านญาณไปได้ดีพอสมควร ถึงแม้ว่าเราจะไม่ผ่านญาณ ๑๖ ก็ตาม ญาณที่ ๔ ผ่านไปแล้ว เห็นการเกิดดับของจิต หรือเห็นการเกิดดับของรูปนาม คือ อาการที่ผงะไปข้างหลัง "ผงะ หนอ" ทัน วูบไปข้างหน้า "วูบ หนอ" ทัน สะดุ้งเฮือกขึ้น "สะดุ้ง หนอ" ทัน

ขอถามลูกโยคีทั้งหมดว่า ๓ วันนี้

- ใครมีอาการขนลุก ยกมือขึ้น คืออยากรู้ผล มีน้อย เรียกว่า "พระขุททกาปีติ"
- อาการตัวโยกไปโยกมา เรียกว่า "พระโอกันทกาปีติ" สั่งหยุดไม่ให้โยกนาน โยกนาน จะหมุน บางทีตัวแข็ง เป็นเดชของสมาธิ เป็นการปรากฏให้รู้ว่า จิตของเรามีสมาธิแล้ว จึงมีปีติเกิดขึ้น
- มีร้อน ๆ อุ่น ๆ เย็น ๆ เกิดขึ้นตามร่างกาย "พระผรณาปีติ" คลื่นไส้ จะอาเจียน หรืออาเจียน เรียกว่า

สำรอกโรคะ หรือสำรอกราคะ เหมือนไอน้ำแข็งมาถูก แดดอุ่น ๆ มาถูก คลื่นไส้จะอาเจียน ถ้าอาเจียนบ่อยมากให้สั่งหยุด และอย่านั่งหลับตาพยายามกำหนดอิริยาบถย่อยให้ตรงปัจจุบัน โดยมากจะอาเจียนเวลานั่งสมาธิ ฉะนั้นอย่านั่งหลับตา

- น้ำตาไหล "พระขณิกะปีติ" อนุโมทนา "ไหล หนอ" "อยากเช็ด หนอ" "ยก มา เช็ด" "ยก ไป จับ" (กระดาษ) "ยก มา เช็ด" ใครไม่อยากเช็ดก็ปล่อยให้ไหล "พระขณิกะปี-ติ" ตัวสั่น น้ำตาไหล ขาสั่น มือสั่น เข่าสั่น ศีรษะสั่น เขม่นตามตัว เขม่นหน้า เขม่นแขน ตัวสั่น สั่งหยุด อย่าให้สั่นนาน "สั่น หนอ" "หยุด หนอ" เลย

- "พระอุพเพงคาปีติ" ตัวเบา เหมือนจะลอย คือบางทีมือลอยขึ้นลอยลง บางทีเข่าก็ลอยขึ้นลอยลง บางทีก็ลอยขึ้นลอยลง พยายามอย่าให้กระโดด ถ้ากระโดดสั่ง "หยุด" ลืมตาทันที อย่านั่ง เพราะถ้ากระโดด สั่งหยุดยาก เป็นได้ทั้งหญิงและชาย เรียกว่า เป็นเดชของสมาธิ

พระอุพเพงคาปีติ เหาะเหินเดินอากาศได้

ท่านเจ้าคุณอาจารย์เทศน์ เณรน้อยนั่งสมาธิอยู่ในโบสถ์ ขึ้นไปอยู่บนขื่อโบสถ์ เวลาจะลงต้องเอาบันไดรับ บางทีคิดถึงพี่สาว ไปปรู๊ดเลยไม่ต้องขึ้นรถไฟ พี่สาวจะใส่บาตรพระ เปิดประตูออกมา เณรยืนอยู่หน้าบ้าน

"อ้าว เณร มาได้อย่างไร"

"ฉันเหาะมา" ว่าเช่นนั้น

เหาะมาแต่เวลากลับต้องขึ้นรถไฟ

มันดีเป็นที ๆ ไม่ใช่อยู่กับเราตลอดเวลา นี่คือ อุพเพงคาปีติ

คุณแม่เคยกระโดดไป กระโดดไป สนุกมาก ครูบาอาจารย์ไม่ได้บอกล่วงหน้า สนุกมาก สนุกไปสนุกมา มันก็เท่านั้นเอง หยุดดีกว่า พออาจารย์มา เล่าให้ท่านฟัง ท่านก็บอกว่า "ทีหลังอย่าให้เป็น" เราก็คิดว่าต่อไปเราจะมีฤทธิ์เดช เราจะเหาะได้ วิตกวิจารณ์เอาไปกิน แทนที่จะโน้มเข้าหาธรรมะ หลงตัวเอง

บอกให้ลูกเข้าใจในการกำหนด จะก้าวหน้าในการปฏิบัติไปเอง อย่าไป "อยาก" คนอื่นเขาขนลุก เราไม่เห็นขนลุกเลย ไม่เจอแล้ว ตัวนั้นเป็นตัวตัณหา "ตัวอยาก" เป็นตัณหาละเอียด ฉะนั้นอาการของพองยุบที่เปลี่ยนแปลงเป็นอาการของญาณ โยคีมีหน้าที่กำหนดรู้

สิ่งใดที่มาให้รู้ กำหนดรู้

อันไหนไม่มีมาให้รู้ อย่าไปค้นหา

อย่าไป "ทำไม อย่างนั้น" "ทำไม อย่างนี้" ไม่หมดปัญหา

การปฏิบัติจะทำให้หมดปัญหา มีอะไรให้เราสงสัย กำหนดว่าอะไร "สงสัย หนอ" "ข้าพเจ้าสงสัย ข้อนี้ ข้อนี้ ขอให้ธรรมะปัญญา อธิบายให้ข้าพเจ้ารู้เถิด" แล้วไม่ต้อง

ใส่ใจกำหนดเดินไปให้ได้ปัจจุบัน กำหนดอิริยาบถให้ได้ปัจจุบัน เดี๋ยวคำตอบก็ออกมา

นี่คือ "ใจถาม ใจตอบ ใจอธิบาย" แล้วใจก็รู้ ใจรู้ว่าอันนี้ผิด อันนี้ถูก อันนี้ชอบ อันนี้ชั่ว อันนี้ดี จิตเขาจะแยกแยะออกไป เพราะจิตที่เกิดปัญญานี้เป็น "สัมมาปัญญา" เป็นภาวนาปัญญา

ปัญญามี ๓ ชั้น

๑. สุตมยปัญญา การฟัง

๒. จินตามยปัญญา คิดนึก ตรึกตรอง ยังไม่เป็นที่เชื่อถือได้

๓. ภาวนามยปัญญา ตัดสินได้ถูกต้อง คือเกิดขณะที่เรา "สงสัย หนอ" แล้วเดินจงกรม "อ๋อ รู้แล้ว" จะมีคำว่าอ๋อรู้แล้ว "เอ๊ะ นี่อะไรกัน" เรียกว่า "อุทานธรรม" ที่เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ คือปัญญาที่รู้เอง เรียกว่า "ตรัสรู้" ไม่ใช่แบบพระพุทธองค์ ทุกคนมีธาตุตรัสรู้ ธาตุรู้เอง แต่ไม่มีอย่างวิเศษอย่างพระพุทธเจ้า ได้แค่ขี้เล็บพระพุทธองค์ ก็ดีเหลือแล้ว และดีมากแล้วที่ได้เข้ามาทำอย่างนี้

ถาม *นั่งสมาธิแล้วเห็น แสง สี สีฟ้า สีม่วง หมายความอย่างไร*

ตอบ นิมิต นิมิตต่าง ๆ เกิดทั้ง ๖ ทวาร

เห็นสีแสง นี้คือนิมิตทางตา เราอย่าจ้อง "เห็น

หนอ" จะเป็นสีเขียว สีแดง สีอะไรก็ตาม เราเคยเพ่งมาแต่อดีตแล้ว อดีตชาติก่อน หรือชาติไหน เราจำไม่ได้ ถ้าเราทำชาตินี้ เราจำได้ เป็นสมถะกรรมฐาน เรียกว่าเพ่งกสิน กสิน แปลว่า "เพ่ง" เช่น ถ้าเห็นพวก

สีแดง	เรียกว่า	โลหิตกสิน
สีเขียว สีดำ สีนิล	เรียกว่า	นิลกสิน
สีเหลือง	เรียกว่า	ปีตกสิน
สีขาว	เรียกว่า	โอทาตกสิน

ท่านสมมุติชื่อเรียกให้เข้าใจ ว่า เป็นนิมิตเกิดทางตา

ทางหู จะเป็นเสียงมาบอก แม่เดินจงกรมอยู่ มาบอกว่า "พรหมวิหาร ๔" ดีใจเลย กำหนดไม่ทันว่า "ยินหนอ" "โอ้ เราตายเราจะไปเกิดเป็นพรหม มี ๔ หน้า" วิตกวิจารณ์เอาไปพิจารณาเสร็จเลย "ผิด" ไม่ใช่ พอส่งอารมณ์ อาจารย์บอกว่า "ไม่ใช่" ไม่ใช่จะเกิดเป็นพรหม ๔ หน้า

"พรหมวิหาร ๔" แปลว่า

เมตตา	อยากให้คนอื่นได้ดี
กรุณา	อยากช่วยเหลือให้คนอื่นได้ดี ลงมือช่วย
มุทิตา	ดีใจที่เขาได้ดี
อุเบกขา	วางใจเป็นกลางต่ออารมณ์รู้ของคนอื่น อารมณ์รู้ของตนเอง

ตอนนั้นปัญญายังไม่แกร่งกล้า ปฏิบัติครั้งแรก ตอนนี้ค่อยรู้ค่อยเข้าใจ พอมีอาการเกิด ปรากฏมาอย่างนี้ ก็เป็น

เดชของสมาธิทั้งนั้น

- ทางจมูก "กลิ่นหนอ" จะกลิ่นหอม กลิ่นเหม็น ก็กำหนดหนึ่งคำ แล้วไม่ต้องค้นหาเวลาออกจากสมาธิแล้ว บางคนได้กลิ่นหอม พอออกจากสมาธิ ไปเที่ยวดมตามหัวเพื่อนโยคีไม่มี

- ทางลิ้น นั่งอยู่จะรู้รสที่ลิ้น ไม่ว่าจะเป็น เปรี้ยว หวาน หรือ เค็ม "รสหนอ"

- ทางกาย สัมผัสที่มากระทบกาย เย็น หรือ ร้อน กำหนด "เย็นหนอ" หรือ "ร้อนหนอ"

- ทางใจ ความคิดที่ผุดขึ้นมา เรื่องอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ก็กำหนด "คิดหนอ" คิดหนอ กุศลหนอ อกุศลหนอ หรือ คิดหนอ เรื่องโลกหนอ ธรรมะหนอ (เรื่องโลก คือการงานทางโลก เรื่องธรรมะ คือเรื่องข้อวัตรปฏิบัติ ฟุ้งไปทางกุศล)

พวกนิมิตต่าง ๆ อาจจะจริงได้ อาจจะไม่จริงได้ ที่ไม่จริงเปอร์เซ็นต์มากกว่า เป็นมายาของกิเลส นิมิตมี ๔ อย่าง หลอก ล่อ ลวง ล้าง นิมิตของสมถะ มีล้างทำให้กลัว ทำให้ตกใจ เสียสติก็มี อย่าสนใจในนิมิต เขาส่งอารมณ์มีนิมิตกัน เราไม่เห็นมีเลย "อยากมี" ยิ่งอยาก ยิ่งไม่มียิ่งคอย ยิ่งหาย เหมือนคนไข้คอยยา ตัวอยากเป็นภวตัณหา ตัณหามี ๓ อย่าง

กามตัณหา พอใจ ติดใจ ใน รูป รส กลิ่น เสียง

สัมผัส ธรรมารมณ์

ภวตัณหา พอใจอยากจะไปเกิดในภพนั้น ภพนี้ เกิดในภูมินั้น ภูมินี้

วิภวตัณหา พอใจอารมณ์ที่เกิดปรากฏ เช่น มีความสุขเหลือเกิน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ จิตที่นั่งอยู่จะมีความสุข ติดอยู่ในความสุข

"นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง" สุขอื่นใดจะยิ่งกว่าความสงบไม่มี ดีใจ เมื่อไรจะมีสุขเช่นนี้อีกหนอ ไม่มี ถ้ามีตัวอยาก คือวิภวตัณหาเข้าไป ฉะนั้นต้องวางใจให้เป็นกลางต่ออารมณ์รู้

ถาม *ถ้าหากไม่มีนิมิต การปฏิบัตินั้นได้ผลหรือไม่*

ตอบ ไม่มีนิมิต ก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญกำหนดอิริยาบถมาก ๆ แม่เองไม่ค่อยมีนิมิต เห็นแต่แสงสี และเสียงที่บอก "พรหมวิหาร ๔" เพราะฉะนั้นเราก็ไม่เข้าใจ คิดว่านิมิตเป็นของดี เป็นมารอันหนึ่ง เรียกว่า "เทวบุตรมาร" ทำให้ล่าช้าต่อการเดินทาง เราเดินทางไปตอนนี้

คนเรียกเราคุย - คุย

คนเรียกเราฟัง - ฟัง

คนเรียกเราพูด - พูด ทำให้ล่าช้า

ถ้าไม่มีนิมิตก็ไม่ต้องอยากมี วางใจเป็นกลางซะ แม่ถามอาจารย์ทุก ๆ องค์ ว่า "คนนี้ก็มีนิมิต คนนั้นก็มีนิมิต เราไม่มี เราจะทำไม่ได้ผลเสียละมัง"

อาจารย์บอกว่า "นิมิตเป็นเทวบุตรมารเท่านั้น อย่าไปยินดี"

"คุณสิริ ไม่มีนิมิต เพราะว่า คุณสิริกำหนดอิริยาบทเก่ง ไม่พูด ไม่คุยกับใคร เป็นใบ้ได้"

แม่ไปสอนที่อเมริกา ครั้งละ ๗ คืน ๘ วัน

ฝรั่งบอกว่า "อัศจรรย์มากครับ ฝรั่งคำนวณว่าคนอยู่ด้วยกัน ๓๐ คน แล้วไม่พูดกันไม่คุยกัน ๗ วัน ต้องเป็นบ้า"

ทำไม ? คุณแม่สอน ๗ คืน ๘ วัน แล้วไม่พูดกันแล้วจะไม่เป็นบ้าหรือ

"ลองอยู่ให้ครบ ๗ คืน ๘ วัน เป็นบ้าหรือไม่เป็นบ้าแทนที่จะเป็นบ้าก็กลับเป็นดี เป็นดีคือได้ปัญญา ยู อยู่ปฏิบัติกับฉัน ๗ คืน ๘ วัน แล้วกลับไป ยูได้อะไรกลับไป"

"คุณแม่ครับ ได้วิชาที่ประมาณค่าไม่ได้" ดีใจ และออกไปสอนเพื่อนฝูง ถามคุณแม่ว่า "ผิดไหม"

"ไม่ผิด"

"สพฺพทานัง ธรรมทานัง ชินาติ"

"การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง"

ฉะนั้นไม่ผิดนะลูก ออกไปนี้ ใครถามทำเช่นไร ลุกขึ้นเดินให้ดู อธิบายให้เขาเท่าที่เราเป็น เท่าที่เรามีนี้การให้ธรรมะเป็นทาน ซึ่งชนะการให้ทั้งปวง เราไม่ตั้งตนเป็นครูบาอาจารย์ แม่บอกอย่าเรียกแม่ว่า "อาจารย์" เป็นแค่

คุณแม่ ก็พอใจมากแล้ว เป็นแม่ของลูก

ถาม *การนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ เข้า- ออก กำหนดคำไหนจึงจะเหมาะสมและสะดวก เคยกำหนด พุท - โธ และนั่งสมาธิแบบนี้ที่บ้านมาก่อน ใช้ที่นี้ได้ไหมคะ*

ตอบ ได้ค่ะ

จะกำหนด "พุทโธ" "สัมมาอรหัง"

หรือที่จมูก ลม "เข้าหนอ – ออกหนอ" รู้กระทบ รู้แค่โพรงจมูก แค่ริมฝีปากเท่านั้น อย่าลึกลงไปจนถึงท้อง และจากท้องออกไปถึงจมูก สมาธิจะลึกลงไปเกินวิปัสสนา

สมาธิของวิปัสสนา ไม่ลึก แค่ "ขณิกะสมาธิ" สูงอีกนิดคือ "อุปจาระสมาธิ" เท่านั้น ถ้านั่งลงจะลงอัปปนา จึงไม่ให้นั่งนาน เฉียดฌานเท่านั้น

อัปปนา หมายถึง "ฌาน" เพ่งให้จิตสงบถึง ฌาน รูปฌาน ๕ อรูปฌาน ๔ ต่อไปนี้เมื่อลูกออกไป ลูกจะอยากอ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมะ สนทนาธรรมะ จะเกิดขึ้นในจิตของลูก เพราะเราวางพื้นฐานให้เกิดปัญญาทั้ง ๓

สุตตมยปัญญา

จินตมยปัญญา

ภาวนามยปัญญา

ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ต้องอาศัยกัน สติจะจูงจิตของเรา ให้รู้ถูก ทำถูก พูดถูก ตามทำนองคลองธรรมเอง

รักษาศีล ๕ ข้อ อย่างทิ้ง เมื่อออกไป ใครมีมิจฉาอาชีพ ฆ่าสัตว์ขาย ฆ่าหมูขาย เลี้ยงฟาร์มกุ้งฟาร์มกบ เมื่อยังเลิกไม่ได้ก็ทำไป แต่ธรรมะจะจัดสรรให้เราเลิกเอง ให้เรามีสัมมาอาชีพขึ้นมา โดยมากผู้ปฏิบัติจะคิดเลิกตั้งแต่อยู่ในห้องกรรมฐาน ๗ คืน ๘ วัน ที่ปฏิบัติอาจจะคิดตั้งแต่วันที่ ๔ - ๕

"ทำอย่างไรหนอ เราจะเลิกอาชีพนี้ได้" เมื่อยังจำเป็นยังเลิกไม่ได้ก็ไม่ว่ากัน

ข้างบุญแรงแข่งบาปให้สาปสูญ
บุญก็พูนเพิ่มให้ดังประสงค์
ถ้าบาปแรงแข่งบุญให้ลดลง
บาปก็คงวิ่งเข้าเป็นเจ้างาน

อย่าทิ้งการปฏิบัติเท่านั้น ปฏิบัติไปเถิด ธรรมะจะจัดสรรให้มีสัมมาอาชีพ และรวยยิ่งกว่าเดิม

เมื่อตั้งบริษัทฆ่าหมูขาย โอ๊ย เดี๋ยวคนนั้น บาดเจ็บเดี๋ยวคนนั้น อุบัติเหตุเข้าโรงพยาบาล ออกโรงพยาบาลก็มีอันเป็นไป เพราะบุญน้อยลง

พอเลิกอาชีพนี้ได้ ค้าขายอะไรง่าย ๆ เช่น เครื่องเรือนบ้าง ของชำบ้าง ขนมบ้าง กลับรวยยิ่งกว่าเดิม ความเจ็บป่วยก็หายไป ฉะนั้นนี่คือผลพลอยได้ ลูกโยคีสังเกตดูการเจ็บป่วยของเราที่เป็นมาจากบ้านก็ดี หรือเป็นที่นี่ก็ดี จะบรรเทาหายไป ดียิ่งกว่าเดิม ขนาดเป็นมะเร็ง หายขาดไป

ก็มี ถึงไม่หาย ก็นอนยิ้มตาย ไม่กลัวตาย

“คุณแม่ขา ลูกจะยิ้มตาย ลูกไม่ร้องไห้กลัวตายอย่างเมื่อก่อนนี้แล้ว” (คนที่พูดคือ คุณสุรัช ประมวลชาติเป็นคริสต์ก่อนปฏิบัติ) สารภาพออกมาเอง ปลงอาบัติออกมาเอง เพราะได้วิชาจากพระพุทธเจ้า คือ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว ทางสายเอก ทำได้ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกสถานที่

อยู่ที่ไหน ที่ไหนมีตา หู จมูก ลิ้น กายใจ มีสติบันทึกลงไป เก็บเอาไว้ให้ผลกับเรา นี้มีเหตุ ก็มีผล ที่จะต่อเนื่องกับเรา สังสารวัฏฏ์ก็จะสั้นลง

“ยิน-หนอ” “เห็น-หนอ” ทันปัจจุบัน สั้นลงไป ๗ ชาติ อกุศลจิตหายไป ๗ ชาติ ๗ ขณะแล้ว ชวนะจิต ที่เสพย์อารมณ์ไว้

ถาม *เวลาเดินจงกรม มักจะรู้สึกวิงเวียนหน้ามืดอยู่ทุกครั้ง เมื่อไรอาการนี้จะหายไปคะ*

ตอบ บอกไม่ได้ว่าเมื่อไรจะหายไป แต่บอกว่า “เอาไว้ให้ได้นะอย่าให้หาย” ลองเอาไว้ดูมันจะอยู่กับเราไหม แม่บอกว่า “เกิดขึ้นแล้ว – ตั้งอยู่ – ดับไป”

“อนิจจังไม่เที่ยง เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เพราะบังคับไม่ได้จึงเป็นทุกข์ ฉะนั้น “ชาติปิ ทุกขา ชาติที่เกิดเป็นทุกข์”

เกิดแล้วต้องทุกข์อะไร

เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้คือทุกข์สัจจะ หนีไม่พ้น

เกิดมา ๑ วัน แก่วันหนึ่ง เกิดมา ๕ เดือน ในท้องก็แก่ ๕ เดือน ในท้องก็มีเจ็บป่วย

เกิดมา ๑๐ ปี ก็แก่ ๑๐ ปี ออกมาจากท้องก็มีเจ็บ มีป่วย

เด็ก ๆ มีตายไหม ? มี

นี้คือ ไม่เที่ยง นี้คือทุกขสัจจะ

ส่วนความอยากมี อยากเป็น และไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ชอบและไม่ชอบ คือ สมุทัย

นิโรธ ความดับ มีจริง จิตนี้ เกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิดดับลัดนิ้วมือเดียว เกิดแสนโกฏิขณะ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ทำให้แม่ดู ติดตามาก เกิด-ดับเร็วมากเลย เรื่องของจิต บังคับไม่ได้ "อนัตตา"

"อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา"

บังคับไม่ได้ อย่าง พอง ยุบ เดี๋ยวก็ช้า เดี๋ยวก็เร็ว มาจากจิตทั้งนั้น มาจากการบริหารของจิตทั้งนั้น เราอย่าไปคอย เมื่อไรจะหาย แผ่เมตตาแล้ว ทำไมไม่หาย

จะหายก็ช่าง ไม่หายก็ช่าง ทำงานของเราต่อไป เดินไม่ได้ก็นั่ง นั่งไม่ได้ก็นอน นอนไม่ได้ก็หายใจเอาหายใจไม่ได้ก็ตาย แม่จะพระราชทานเพลิงศพให้ ถ้าใครตายในห้องกรรมฐาน

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา แม่เจ็บป่วย

ทำไมหายเร็ว เพราะแม่ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย เราก็อยู่กับความธรรมดา มีหมอรักษา มียาก็กิน หายก็ได้ ตายก็ดี ดีทั้งสองอย่าง พ้นทุกข์ไปชาติหนึ่ง

กำลังถือไมค์อยู่ที่โรงงานอาซาฮี กระจกไทย กำลังพูดอยู่

"ทำไมแม่เหนื่อย ไม่มีแรง มารับไมค์นะ"

อาจารย์ ร.ศ. วิเชียร สาครมงคล คลานเข้ามากราบและรับไมค์ แม่ก็นั่งสมาธิ หลังจากเขาพาเข้าห้อง และโทรศัพท์ไปบอกลูกสาวแม่ เขาก็เอารถมารับ รถโรงพยาบาลเข้าโรงพยาบาลเลย ไม่ยักตาย

ไม่ถึงที่ตายก็ไม่วายชีวาวาตม์
ใครพิฆาตเข่นฆ่า ไม่อาสัญ
ถึงที่ตายก็ต้องวายชีวาวัน
จะเสกสรรสุขบ้างไม่ได้เลย

ถาม *คำว่า วิญญาณไม่เที่ยง ตามความเข้าใจ เมื่อไม่เที่ยงก็ต้องแตกดับ กลับเป็นธาตุเดิมของวิญญาณ แล้วทำไมคนเรา เมื่อตายไปแล้ววิญญาณยังอยู่*

ตอบ ที่ว่ายังอยู่นั้น เป็นอีกภพหนึ่ง ภูมิหนึ่ง ไม่ใช่วิญญาณอันเก่า เป็นเชื้อ เป็นเหตุ เป็นปัจจัย จากอันเก่าเป็นอันใหม่แล้ว

ภพภูมิ ทั้งหมด ๓๑ ภพภูมิ

นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน เรียกว่า ทุคติภูมิ

สุคติภูมิ ๓ มี

มนุษย์ ๑ เทวดา ๖ พรหม ๒๐

ทั้งหมด ๓๑ ภพภูมิ ตายปั๊บ เกิดปุ๊บทันที เป็น "อนันตรปัจจัย" ไม่มีระหว่างกั้น ไม่ใช่ตายวันนี้ พรุ่งนี้เกิด ตายวินาทีนี้ วินาทีต่อไปเกิด ไม่ใช่

อนันตรปัจจัย แปลว่า "ต่อเนื่อง" อันนี้เป็นธรรมชาติ

จิตดวงสุดท้ายที่จะขาดใจ สำคัญที่สุด สร้างโบสถ์ ๑๐๐ หลัง เว่ลาตายโกรธแล้ว ใจขาดก็ต้องไปนรกก่อน บุญมาทีหลัง

"ฉะนั้นลูกเราไม่หลงทำกาล" (อ่านว่า กาละ) พระพุทธองค์รับรอง ถ้ากำลังห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงทรัพย์สมบัติ ไปเป็นเปรต อสุรกาย ถ้าตายไปโดยโมหะ คือ ไม่กำหนดรู้ ไปเป็นเดรัจฉานตรงกับโมหะ คือความหลง

"สติ สัพพัตถะ ปัตถะยา"

"สติ จำต้องปรารถนา ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ"

ขอให้พยายาม ทำสติให้มาก ๆ เราจะได้ไม่หลงตาย อยู่ให้ได้ ๗ คืน ๘ วัน

บางคนมาขอกลับ เพราะขาเดินไม่ได้ เห็นคนอื่นเดิน อยากเดิน ใช้ไม้ค้ำยัน เพราะถูกรถยนต์ชนสะโพกร้าวมา ๘ เดือน เป็นลูกโยคีที่ว่องวานิช ประมาณ ๕ - ๖ ครั้งมาแล้ว

แม่บอกว่า "ไม่ต้องกลับ อยู่นะลูก เดินไม่ได้ ก็ไม่ต้องเดิน ดูเขาเดินจิตจะโสมนัสยินดีกับเขา"

นั่งดูนาน ๆ เข้าก็เอามือเดิน "ขวา-ย่าง-หนอ" "ซ้าย-ย่าง-หนอ" ไป ๆ มา ๆ วันที่ ๕ ของการปฏิบัติไม่ทราบเผลอตัวอย่างไร ลุกขึ้นเข้าแถวกับเพื่อน ๆ เขา

เพื่อนที่มาด้วยก็บอกว่า "อ้าว คุณ คุณทิ้งไม้ได้อย่างไร เดินมาได้อย่างไร

อุ๊ย ฉันลืมไป "กลับไปจะเอาไม้" อ้าว เราเดินได้แล้ว จะเอาไม้มาทำไป ก็เลยเข้าหมู่แถวกับเขา จากนั้นมาจนบัดนี้ ไม่ต้องใช้ไม้

สามีมากราบขอบพระคุณ "คุณแม่ครับ ภรรยาผมหายเพราะวิปัสสนา" เป็นตัวอย่างจริง ๆ ที่หายเพราะวิปัสสนา

ครูบาอาจารย์ จะชอบพูดว่า "ตัดเคราะห์ ตัดโศก ตัดโรค ตัดภัย ตัดเสียดจังไร ตัดเวรตัดกรรม" ความจริงไม่ได้ตัด เป็นการวิ่งหนีพ้นไปตามวาระ บาปก็ตามไม่ทัน เพราะบุญอันนี้ เป็นบุญที่มีแรงส่งมาก

ถาม *การกำหนดอากัปกิริยาของเราทุกขณะ หากขณะที่ทำงาน หรืออยู่นอกสถานที่ ปฏิบัติเคร่งครัดอย่างนี้ จะทำให้เราขาดการสังเกตุเหตุการณ์ภายนอก ทำอะไรไม่ทันเขา จะมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร*

ตอบ ถ้าเรากำหนดได้ทุกอริยาบถ เราเป็นพระอรหันต์ กำหนดได้เท่าที่เราจะทำได้ ทุก ๆ สถาน จะทำให้ปัญญาบารมี เราแกร่งกล้าขึ้น ไม่ใช่อย่างที่ลูกเข้าใจ พยายาม

กำหนดต่อไป

อยู่ในที่ทำงาน อยากเขียน พูดในใจ "ยก-ไป-จับ-ยก-มา-เขียน" ว่าตามคำสั่งที่สมองต้องการ

จะพูดกับใครก็รู้ว่า ปากกระทบกัน "กำลังพูด" สิ่งที่ไม่ดีก็จะไม่ออกมาจากปากเราด้วย โลภะ โทสะ โมหะ จะมีการระมัดระวังในตัว ไม่ต้องคิดว่าเราจะเสียการเสียงาน เราจะต้องรู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน สัปปุริสธรรม ๗ ประการ จะเกิดขึ้นเอง

เราจะรู้ว่าเวลาไหน เราจะกำหนด

เวลาข้ามถนน "ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ" รถชน จบเลย ไม่ใช่กาลเวลาที่จะกำหนดเช่นนั้น "ผิดที่" เวลาข้ามถนน ต้องไปไว เป็นขวา-ซ้าย-ขวา-ซ้าย หรือ วิ่ง วิ่ง วิ่ง ตามเหตุผลสมควรขณะนั้น เราจะมีปัญญาของเราขึ้นมาเอง สงสัยดีแล้ว คนที่ถามได้บุญมาก เพราะคนที่ไม่ถามได้ยินคำถาม และครูบาอาจารย์ตอบก็พลอยรู้ไปด้วย เท่ากับให้ธรรมเป็นทาน

ถาม *การกำหนดลมหายใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนา ยังกำหนดไม่ได้ค่ะ*

ตอบ กำหนดลมหายใจไม่ได้ แล้วกำหนดที่ไหนได้คะ กำหนดที่ท้องได้ไหม ที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เอามือขวาวาง โดยเอานิ้วก้อยวางที่สะดือ นิ้วที่เหลือวางเรียงขึ้นมา เอาใจดูท้อง ไม่ต้องดูลมหายใจ อาการโป่งขึ้นของท้อง คือ

ลมหายใจเข้า อาการแฟบของท้อง คือ การหายใจออก ที่ว่ากำหนดลมหายใจไม่ได้ อาจจะเป็นเพราะว่าจิตของเรา จ้องอยู่ที่ท้อง เลยกำหนดลมหายใจไม่ได้

การกำหนดมี ๒ อย่าง

๑. การกำหนดที่ลมที่จมูก คือต้นลม

๒. กำหนดที่ศูนย์กลางกาย คือปลายลม

ฉะนั้น จิตรู้ทีละหนึ่ง หากสติของเราว่องไว เรา กำหนดที่ท้องได้ และเราไม่รู้ที่จมูก นั้นถูกต้องแล้ว

ถ้าเรามากำหนดที่ท้องชัดเจนแล้ว จะไม่รู้ที่ลมหายใจ อันนี้ถูกต้อง แต่ถ้าสมาธิของเราไม่แนบแน่นพอ เราจะรู้ที่ จมูกบ้าง ที่ท้องบ้าง ไม่ผิด รู้ที่จมูก ก็ "เข้า-หนอ" "ออก-หนอ" "เผลอ-หนอ" เผลอจากท้อง แล้วรีบลงมาที่ท้อง ท้องก็พอง ว่า "พอง" ท้องมียุบว่า "ยุบ"

สำหรับผู้ที่มาใหม่ ยังไม่ต้องใส่ "หนอ" เพราะว่า สติของเรายังไม่ไว

"พอง" พอจะ "หนอ" "ยุบ" แล้ว "ยุบ" พอจะ "หนอ" ก็ "พอง" แล้ว เพราะฉะนั้นคนมาครั้งแรกยังไม่ได้ใส่ "หนอ"

"พอง" สุด "พอง" ก็จ้อง "ยุบ"

สุด "ยุบ" ก็จ้อง "พอง"

ถ้าเผลอมารู้ที่จมูก ก็ไม่ผิด ใช้คำว่า "เผลอ-หนอ" แล้วกลับมาที่ท้อง เพราะเราต้องการสั่งใจให้รู้ที่ท้อง คือ ปลายลม หวังว่าคงเข้าใจ

มือจะวางไว้ที่ท้องนานเท่าไรก็ได้ ไม่เป็นไรจนกว่าพองยุบของเราจะชัดว่า ที่ท้อง มีพองยุบจริง ๆ จึงเอามือออก ใจก็จะรู้แนบแน่น จะรู้อาการพอง อาการยุบ

วันนี้เป็นวันที่ ๒ ของการปฏิบัติ อาการของพองยุบหรือลมหายใจจะอ่อนลง และจะหายเป็นช่วง ๆ นั่นคือสมาธิดีขึ้น

จะหายไปเป็นช่วง อย่าตกใจ อย่าตื่นเต้นว่า “ทำไมเราไม่หายใจ”

หรือหายใจเบา ๆ นั่นคือ จิตเริ่มมีสมาธิ เริ่มจะเข้าสมาธิ บ้างแล้ว

จากการกำหนดแต่ละครั้ง เช่น

“เห็นหนอ” “ยินหนอ” “กลิ่นหนอ” “หยิบหนอ” “วางหนอ” “เคี้ยวหนอ” “กลืนหนอ”

“ขวา-ย่าง-หนอ” “ซ้าย-ย่าง-หนอ” จะรวมเข้ามาเป็นสมาธิรวมตัว

เมื่อสมาธิรวมตัวแล้ว ลมหายใจจะเบา ความรู้สึกพอง-ยุบ จะหาย ๆ มี ๆ ฉะนั้นเมื่อ พอง-ยุบ หายไป โยคีต้องกำหนดว่า “หายหนอ” ถ้า “หายหนอ” ไม่ทัน โยคีกำหนดว่า “ไม่มีหนอ” รู้สึก พอง-ยุบ ไม่มี

ถ้าสงสัยว่าทำไม พองยุบถึงไม่มี ก็กำหนดว่า “สงสัยหนอ” คือ กำหนดความรู้สึกของเรา “สงสัย หนอ” “ไม่มี หนอ” หนึ่งคำ “นิ่ง หนอ” “เฉย หนอ” จนกว่า

พองยุบจะกลับมา

อย่าไปเพ่งลมที่จมูกออกมา จะถอนสมาธิออกมา สมาธิจะถอยหลัง

เพราะฉะนั้น เราจ้องอยู่ที่ท้อง องค์ภาวนา คือ พูดในใจ ว่า "นิ่ง หนอ" "เฉย หนอ" "ไม่มี หนอ" จนกว่าพองยุบจะกลับมา เมื่อมีมา พยายามรู้ จำให้ได้ว่า มาตอน "ยุบ" หรือ มาตอน "พอง" รู้ตอน "ยุบ" หรือ ตอน "พอง" เมื่อหายไป พยายามรู้ว่าหายไป ตอน "ยุบ" หรือ ตอน "พอง" อันนี้ คือ หลักการณ์ที่เราจะจับปัจจุบัน

กิริยากายเคลื่อนไหว ต้องเป็นกาย โป่งขึ้น-แฟบลง เป็นกายปูปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานกาย "ยินหนอ" "เห็นหนอ" "กลิ่นหนอ" "รสหนอ" "เห็นหนอ" ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ฐานใจ "คิดหนอ" "ชอบหนอ" "ไม่ชอบหนอ" "เบื่อหนอ" "หงุดหงิด" "รำคาญหนอ" "กลัวหนอ" "โกรธหนอ" นี่คือฐานจิต

ถ้าใครโกรธ กำหนดว่า "โกรธหนอ" "บาปหนอ" เติมคำนี้ลงไปยกจิตขึ้นสู่ปัญญา การโกรธไม่ใช่อารมณ์บุญ เป็นอารมณ์บาป ฉะนั้น

"โกรธหนอ บาปหนอ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่ามีเวรซึ่งกันและกัน" แผ่เมตตาให้คนที่เขาโกรธเรา เราขออโหสิกรรม

ฉะนั้นขอให้ท่านผู้มีบุญทั้งหลายได้พยายามพากเพียร ตั้งอกตั้งใจ เราจะค่อยรู้ไปวันละนิดละหน่อย ใน ๗ วัน ๘ คืนนี้ เราจะวางรากฐานของมหากุศลนี้ลงในภวังคจิต เกิดไปอีก ชาติหน้า ไม่มีใครสอน เราจะทำเป็น ไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ก็ทำเองเป็น เกิดมาเป็นมนุษย์เราก็ทำเองเป็น จะแสวงหาครูบาอาจารย์เองเป็น อันนี้เป็นเรื่องของการฝึกหัด ปฏิบัติของเราบ่อย ๆ เนือง ๆ เราก็จะได้มหากุศลอันนี้ ไว้ครองใจ คือ **มหาสติปัฏฐาน ๔** ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ การดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ที่จะเกิดปรากฏในกายนี้ จิตนี้ ในรูปนี้ ในนามนี้ ของเรา

ขอให้ลูกโยคีทุกท่าน ปราศจากเคราะห์โศกโรคภัยอันตราย ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ มีสติสัมปชัญญะ อยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจา ใจ ให้พ้นจากเวรภัยทั้งปวงด้วยเทอญ

รายชื่อผู้ร่วมอนุโมทนา

๑.	ครอบครัวธนสารอักษร	๓๕,๐๐๐ บาท
๒.	คุณกรรณิการ์ พญาคำ และคณะ	๑๐,๐๐๐ บาท
๓.	คุณอุษา ปลูกสวัสดิ์ และครอบครัว	๔,๐๐๐ บาท
๔	พ.ญ. สิริพร เนาวรัตโนภาส และลูกๆ	๓,๐๐๐ บาท
๕.	คุณพิเชษฐ์ เมตตาจิตร์ และครอบครัว	๒,๔๐๐ บาท
๖.	คุณสุจิตรา จรรยาเพศ	๒,๐๐๐ บาท
๗.	คุณทัศนีย์ กลิ่นประทุม	๒,๐๐๐ บาท
๘.	คุณเนาวรัตน์ บุญทราพงษ์	๑,๖๐๐ บาท

วิปัสสนา	กรรมฐาน	งานดูจิต
เหมือนมีมิตร	คอยเตือน	เพื่อนคอยสอน
กำหนดรู้	ยิ่งรู้	ทางจิตจร
จะยืนเดิน	นั่งนอน	สำรวมตน
ระวังตัว	กลัวภัย	อันใหญ่หลวง
ภพทั้งปวง	ข้องอยู่	ทุกแห่งหน
รู้รับทุกข์	รับโทษ	รู้อดทน
รู้ดิ้นรน	เพื่อรอด	จากอวิชชา
หวังสิ่งใด	ก็จะได้	ดังใจหวัง
กุศลจิต	มีพลัง	เสกสรรหา
สมาธิ	ตั้งมั่น	เกิดปัญญา
ได้วิชา	ทำลายทุกข์	สุขอนันต์

คุณแม่สิริ กรินชัย